

12-17 agosto 2018

FERRAGOSTO CONSAPEVOLE E CREATIVO IN MAREMMA

yoga. respiro. meditazione. cammino. pittura. colline. mare. terme

Una settimana breve con un ricco programma di pratiche e ampio spazio al relax, al silenzio, alla creatività e alla pittura meditativa.

Tra il casale in collina, la sua grande tenuta naturale e le spiagge selvagge sulla costa.



carezza di vento, promessa di felicità.



mandala in gioco.

Se vuoi fare un CARNET DE VOYAGE in compagnia e consapevolezza...

Flaubert scriveva: "perché una cosa sia interessante, basta guardarla a lungo".

Realizzare un *carnet de voyage* ci darà modo di guardare, osservare, scoprire, meditare in modo concreto, posando la nostra attenzione sugli elementi ed oggetti del luogo (fiori, alberi, rocce,..) o incontrati durante i cammini. L'incontro con l'altro porterà all'osservazione reciproca.

Tutti potranno cimentarsi in questa attività, soprattutto chi crede di non sapere disegnare sarà invitato a riscoprire il disegno e la pittura come pratica di meditazione, senza aspettative di risultato. E sarà poi stupore....

Potremo sperimentare strumenti semplici (carboncino, acquarello) tipici della pittura all'aperto, per fissare sulla carta, con spontaneità, impressioni, sensazioni, emozioni legate al momento. Al qui ed ora. Potremo anche lasciar fluire essenziali parole poetiche come *haiku* . Daremo spazio all'espressione creativa libera.



Organizzazione :

Margherita Sabia (insegnante yoga)
e

Olivier Beguin (pittore e praticante)

Info & iscrizioni: 393.0247336
margherita.sabia@gmail.com

Ospitalità: www.centroilrisveglio.it

