

Simposio "Il vecchio codice, il nuovo codice"

QUANDO

VEN 29 SAB 30 DOM 31 luglio

DOVE

Associazione Università Atlantidea, Coa Sa Mandara (NU)

CHE COSA

Sintesi dei temi affrontati nel simposio / seminario integrato:

Domenico: *Lo Yoga come esperienza di libertà e condivisione*

Viola: *Il nuovo codice e il vecchio codice* [vedi testo online]

Gerardo e la terra

Falegnameria

Animali

Livio e Virgilio Arrampicata\Trekking

Virgilio Creta Arte

Cucina e lezioni

Danza e Liberazione Corporea

Scuola di Pace

Il Silenzio

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Numero chiuso 10 persone. Scaricare il modulo di iscrizione sul sito e le letture consigliate!

- Alloggio: palestra Coa Sa Mandara (si raccomanda di portare sacco a pelo, materassino e asciugamani)

Arrivo e accoglienza entro le 19 di giovedì 28.

PROGRAMMA¹

Venerdì 29 luglio

- 8.30 Colazione
- 9.30 Yoga con Domenico. Lezione teorica e breve pratica.

¹ Potrà subire variazioni per ragioni climatiche, logistiche, esistenziali...

- 11-11.30 Dieci minuti di little break con acqua e tè
- 11.30-11.45 Lezione Viola: Vecchio codice nuovo codice (V.C.N.C.)
- 13.30-14.00 Pranzo leggero
- 14.30-15.00 V.C.N.C.
- Lezione 15.00 – 16.30
- 16.30-17.00 little break
- 17.30-18.00 Lezione teorica e pratica all'orto con Gerardo e Claudia
- 20.00-21.00 Liberazione corporea (*il venerdì è dedicato alla liberazione corporea, aperta anche agli esterni, e dunque la cena avverrà verso le 23.00-23.30*).

- Sabato 30 luglio

- 8.30 Yoga. Lezione pratica
- 9.30 Colazione.
- 10.30-11.00 V.C.N.C.
- 13.30-14.00 Pranzo leggero
- 14.30-15.00 V.C.N.C.
- Lezione 15.00 – 16.30
- 16.30-17.00 little break
- 17.30-18.00 Lezione sull'equilibrio e lavoro con la creta
- 20.00-21.00 Cena.

Domenica 31 luglio

- 8.00 Yoga. Breve pratica (pranayama – meditazione guidata)
- 9.00 Colazione
- 9.30 Partenza per escursione/trekking (se non fa troppo caldo!).
Pranzo al sacco
- 21.00 Cena
- Danza e chiusura seminario