

ECOSOFIA



Programma residenziale di eco-spiritualità ed eco-sostenibilità

Finalità

- ✚ Entrare in contatto con la vita degli ecosistemi vegetali, animali, della terra, dell'acqua, e del cosmo
- ✚ Sviluppare una consapevolezza del percorso che fa il cibo, dalla semina al nostro piatto.
- ✚ Connettersi con la nostra eco- spiritualità esistente o nascosta tramite pratiche agricole in permacultura, meditazione e preghiera, approfondendo le conoscenze alla ricerca dell'equilibrio interiore e del benessere.
- ✚ Trovare un tempo per lo scambio di esperienze di vita ecosostenibile fra le partecipanti e le donne calabresi
- ✚ Godere della natura: la campagna, il mare, il tramonto... per riattivare la nostra energia vitale.

Temi delle giornate

Primo giorno	Arrivo e accoglienza <i>Incontro con Sofia, la grande quercia</i> Introduzione al programma
Secondo giorno	<i>Il respiro della Terra</i>
Terzo giorno	<i>Sentire il mistero delle piante</i>
Quarto giorno	<i>Dalla Terra al cibo</i>
Quinto giorno	<i>Troviamo i nostri ritmi naturali, rallentiamo</i>
Sesto giorno	<i>Ringraziamo la terra</i> Rito conclusivo e partenza

Ritmo delle giornate

h. 8.00	Attivazione corporea e meditazione
h. 9.00	Colazione
h. 10.00	Pratica comunitaria
h. 12.30	Raccolta e preparazione del pranzo
h. 13.30	Spazio individuale di contatto con la natura e riflessione
h. 15.00	Condivisione comunitaria
h. 16.00	Pratica comunitaria
h. 17.30	Meditazione/Preghiera
h. 19.30	Cena

Proporremo dei momenti di silenzio sia individuali che di gruppo, vogliamo trovare un ritmo naturale che favorisca il contatto con la natura e con noi stesse.

Date proposte	22 – 27 aprile oppure 12 – 17 maggio La prima edizione sarà in lingua italiana per testare il programma
Costi	250 Euro vitto/alloggio (in due per camera) + il viaggio
Gruppo	12 partecipanti max + staff. Donne Graal italia, donne calabresi, esterne
Iscrizione	Entro dicembre 2021

ECOSOFIA 2022 - PROGRAMMA DELLE GIORNATE

PRIMO GIORNO Accoglienza e Contatto

Inizio programma dopo pranzo

Tema : *Bellezza*

Camminata alla grande Quercia, contatto con il luogo e con l'albero madre

Presentazione del gruppo, presentazione del programma

Meditazione serale

SECONDO GIORNO Il respiro della Terra

Tema : *la cura*

Mattino: Visita dell'azienda con Franco

Raccolta per il pranzo

Pomeriggio: Cura di un pezzetto di terra

TERZO GIORNO Sentire il misero delle piante

Tema : *Interconnessione*

Mattina: camminata silenziosa nel bosco

 Che storia racconta il tuo albero

PIC- NIC nel bosco

Pomeriggio: Camminata sulla spiaggia

 Il mistero del tramonto

QUARTO GIORNO Dalla Terra al cibo

Tema : *Biodiversità*

Mattina: lavoro in campagna

Cucinare il pranzo e preparare il pane

Pomeriggio: Come possiamo cambiare le nostre abitudini e fare delle scelte .

 Recuperiamo le conoscenze antiche

QUINTO GIORNO Troviamo il nostro ritmo naturale, rallentiamo

Tema: *Sostenibilità*

Mattina: Fitodepurazione e scelte di sostenibilità

 Raccolta "lenta" e preparazione del pranzo

Pomeriggio: Quali scelte vogliamo fare di lentezza/ritmo più naturale

 Di che sostegno abbiamo bisogno

 Cosa vogliamo fare per/con la comunità .

SESTO GIORNO Ringraziamo la terra

Tema: Ringraziamento, dono, bellezza

Mattina: Rito della semina

Partenze