

¹RIGENERARSI

La Via del Cuore

Dal 19 Settembre al 03 Ottobre 2026

Azienda agricola Fattoria Di Vaira

Petacciato (CB) - Molise

Sabato 19 Settembre – arrivo dei partecipanti dalle ore 14.00 alle ore 16.00

Il pomeriggio è dedicato agli arrivi e alla sistemazione.

H. 17.00 Cerchio di benvenuto, presentazione dei partecipanti e introduzione al programma.

H. 19.30 Cena e a seguire presentazione del cereale della domenica e a seguire un canto insieme per la buonanotte.

Domenica 20 Settembre

07.30 Risveglio energetico con Graziella

Dalle 08.00 alle 08.30 Risonanze dalla notte. Un canto insieme per il buongiorno

08.30 - 09.15 Colazione

09.30 – 10.30 **Introduzione ai 12 sensi**

10.30-11.30 Pausa

11.30 - 13.30 I figli del Sole: il GRANO. Introduzione e preparazione del pranzo insieme, con il cereale del giorno

13.30 - 16.30 Tempo libero

16.30 - 18.30 **L'arte del lavoro biografico, una via di conoscenza di sé.**

19.00 Cena e passeggiata serale con retrospettiva condivisa

Lunedì 21 Settembre

07.30 Risveglio energetico con Graziella

Dalle 08.00 alle 08.30 Risonanze dalla notte. Un canto insieme per il buongiorno

08.30-09.15 Colazione

9.30-11.30 Con il Dott. Mauro Alivia, cardiologo antroposofo. Il **cuore**: si esplora l'approccio medico antroposofico relativo all'organo principe dell'organismo umano. Cosa porta salute al cuore, come mantenerlo in salute per averlo alleato come fonte di verità e di coraggio.

11.30-13.30 I figli del sole: il RISO. Introduzione e preparazione insieme del pranzo al cereale del giorno

13.30-16.30 Pausa

16.30-18.30 Dott. Mauro Alivia e Marina Ortu.

19.00 Cena e retrospettiva serale in ambiente.

Martedì 22 Settembre

07.30 Risveglio energetico con Graziella

Dalle 08.00 alle 08.30 Risonanze dalla notte. Un canto insieme per il buongiorno

08.30 - 09.15 Colazione

09.30 - 11.30 Visita all'azienda agricola e alla stalla.

11.30 – 13.30 I figli del Sole: l' ORZO. Introduzione e preparazione del pranzo insieme con il cereale del giorno

13.30 – 16.30 Pausa e tempo libero

16.30 – 18.30 Laboratorio artistico di biografia – come agiscono le forze planetarie, con Marina Ortu

19.00 Cena e retrospettiva serale in ambiente.

Mercoledì 23 Settembre

07.30 Risveglio energetico con Graziella

Dalle 08.00 alle 08.30 Risonanze dalla notte. Un canto insieme per il buongiorno

08.30-09.15 Colazione

09.30 – 15.30 Visita al centro storico di Termoli e pranzo al bistrot NaturaSì. Piccolo laboratorio in caseificio

15.30 – 17.30 Pausa

17.30 – 19.30 I figli del Sole: il MIGLIO. Introduzione e preparazione della cena insieme con il cereale del giorno

Giovedì 24 Settembre

07.30 Risveglio energetico con Graziella

Dalle 08.00 alle 08.30 Risonanze dalla notte. Un canto insieme per il buongiorno

08.30-09.15 Colazione

09.30-11.00 Laboratorio artistico biografico con l'uso della lana cardata per la realizzazione di un proprio manufatto, con Marina

11.30-13.30 I figli del Sole: la SEGALE. Introduzione e preparazione del pranzo insieme con il cereale del giorno

13.30-16.30 Tempo libero

16.30-18.30 Laboratorio: i 4 sensi mediani con Graziella

19.00 Cena. Il gusto e l'olfatto saranno le nostre porte percettive per una divertente cena bendata

Retrospectiva serale con condivisione della domanda per la notte.

Venerdì 25 Settembre

6.30 Uscita alla mattina presto dedicata al lavoro in campo

09.00-9.45 Colazione

10.00-11.30 I 4 sensi spirituali a cura di Graziella Migot con racconto della storia finale.

11.30 – 13.30 I figli del sole: l'AVENA. Introduzione e preparazione insieme del pranzo con il cereale del giorno.

13.30 – 16.30 Pausa e tempo libero

17.00-18.30 Laboratorio **fiaba e biografia**

19.00 Cena e retrospectiva in ambiente.

Sabato 26 Settembre

07.30 Risveglio energetico con Graziella

Dalle 08.00 alle 08.30 Risonanze dalla notte. Un canto insieme per il buongiorno

08.30-09.15 Colazione

09.30 – 11.30 Il sabato dei tratturi

Pranzo al sacco

Rientro e tempo libero

16.30 – 18.30 I figli del Sole: il MAIS. Introduzione e preparazione della cena insieme con il cereale del giorno

Cena e retrospettiva finale con Graziella

Domenica 27 Settembre

7.30 Passeggiata mattutina e risveglio energetico

Dalle 08.00 alle 08.30 Risonanze della notte. Un canto insieme per il buongiorno

08.30 - 09.15 Colazione

Giornata libera. Possibilità di fare una visita guidata a Vasto, al museo delle campane, di fare una gita alle isole Tremiti. O semplicemente di trascorrere una giornata al mare

Cena e retrospettiva condivisa in ambiente.

Lunedì 28 Settembre

7.30 Risveglio energetico con Marina

08.00 - 08.30 Risonanze della notte. Un canto insieme per il buongiorno

08.30-09.15 Colazione

10.00 - 11.30 Euritmia con Giulia

12.30 pranzo

13.30-16.30 Tempo libero

16.30 – 18.00 Euritmia con Giulia

19.00 cena

Retrospettiva in ambiente

Martedì 29 Settembre

7.30 Risveglio energetico con Marina

Dalle 08.00 alle 08.30 Risonanze della notte. Un canto insieme per il buongiorno

08.30-09.15 Colazione

10.00 – 11.30 Euritmia con Giulia

12.30 pranzo

13.30-16.00 Tempo libero

16.00 – 18.00 escursione a Petacciato Marina

19.00 cena

Retrospettiva e canto in ambiente

Mercoledì 30 Settembre

7.30 Risveglio energetico con Marina

Dalle 08.00 alle 08.30 Risonanze della notte. Un canto insieme per il buongiorno

08.30-09.15 Colazione

9.30 – 11.30 Silvia Cruscumagno presenta la filosofia dell'azienda di cosmesi naturale Weleda

12.30 pranzo

13.30 – 16.30 Pausa e tempo libero

16.30 – 18.30 Laboratorio artistico di biografia

19.00 cena

Retrospettiva e canto in ambiente.

Giovedì 01 Ottobre

6.30 Uscita alla mattina presto dedicata al lavoro in campo

09.00-9.45 Colazione

10.00 – 12.00 Laboratorio artistico di biografia

12.30 Pranzo

15.30-18.30 Incontro con il Dott. Alivia e Marina Ortu

19.00 Cena

Retrospettiva e canto serale in ambiente

Venerdì 02 Ottobre

7.30 Risveglio energetico

08.00 - 08.30 Risonanze della notte. Un canto insieme per il buongiorno

08.30-09.15 Colazione

10.00 – 12.00 Attività con il Dott. Mauro Alivia

12.30 pranzo

13.30 – 15.30 Pausa e tempo libero

15.30- 18.30 Pomeriggio di chiusura con il Dott. Alivia

19.00 Cena

Cerchio di condivisione e impressioni dell'esperienza vissuta

Sabato 03 Ottobre

08.00-8.30 Retrospettiva del soggiorno e canto

9.00 - 10.00 Colazione

Check out e partenze

Gli orari sono da intendersi approssimativi

Le escursioni e le attività in campo potranno subire delle variazioni nella sequenza dei giorni a causa del meteo e delle eventuali esigenze del gruppo. Rita e Marina coordineranno in loco le varie attività e aggiorneranno il gruppo quotidianamente.