

19–21 Settembre



## Equinozio d'Autunno: Equilibrio e Riflessività

### Venerdì

17:00–18:30 – Arrivo e accoglienza

18:30–19:15 – Incontri individuali con Nadia

19:30 – Cena conviviale

21:00 – Cerchio di apertura e pratica serale sul tema dell'equilibrio

### Sabato

7:45–8:30 – Risveglio corporeo nella natura

9:00 – Colazione

10:00–12:00 – Passeggiata tra gli orti e osservazione dei cambiamenti stagionali

12:30 – Pranzo e tempo libero

16:30–18:30 – Workshop pratico con erbe e piante per la transizione stagionale

19:30 – Cena

21:00 – Pratica serale di rilassamento e integrazione

### Domenica

7:45–8:30 – Pratica del mattino

9:00 – Colazione

10:00–11:30 – Workshop floreale e riflessione sull'equinozio

12:00 – Cerimonia di chiusura

13:00 – Pranzo conclusivo

