

24–26 Ottobre



Raccolto d'Autunno: Gratitude e Condivisione

Venerdì

17:00–18:30 – Arrivo e accoglienza

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

19:30 – Cena autunnale conviviale

21:00 – Cerchio di apertura e meditazione sulla gratitudine

Sabato

7:45–8:30 – Movimento del mattino in natura

9:00 – Colazione

10:00–12:00 – Esplorazione botanica d'autunno e rituale del raccolto

12:30 – Pranzo e tempo libero

16:30–18:30 – Workshop pratico con rimedi stagionali per il sistema respiratorio e la pelle

19:30 – Cena

21:00 – Pratica serale rigenerativa indoor

Domenica

7:45–8:30 – Pratica del mattino

9:00 – Colazione

10:00–11:30 – Lavoro con i fiori autunnali

12:00 – Cerimonia di chiusura

13:00 – Pranzo finale

