

14–16 Novembre 

Morte e Rinascita: Il Ciclo del Rinnovamento

Venerdì

17:00–18:30 – Arrivo e accoglienza

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

19:30 – Cena

21:00 – Cerchio di apertura e meditazione sul lasciare andare

Sabato

7:45–8:30 – Risveglio corporeo e respirazione

9:00 – Colazione

10:00–12:00 – Camminata contemplativa tra le erbe in trasformazione

12:30 – Pranzo e tempo libero

16:30–18:30 – Workshop pratico: rimedi per radicamento, sonno e rilascio

19:30 – Cena

21:00 – Sessione serale di introspezione e rilassamento

Domenica

7:45–8:30 – Pratica del mattino

9:00 – Colazione

10:00–11:30 – Workshop floreale dedicato alla rinascita

12:00 – Cerimonia di chiusura

13:00 – Pranzo

