

Pasqua Assisi, 29 marzo - 1 aprile 2013 **“Biodanza e il Cantico delle Creature...”**



Il 2013 si è aperto meravigliosamente trascorrendo alcuni giorni ad Assisi, dove mi sono immersa in un'energia di amore, unione e pace..... e quella magica terra umbra mi ha subito “richiamato”!

Ho quindi deciso di unire il messaggio universale di S. Francesco ai simili valori che Biodanza propone: amore per ogni essere vivente, per la natura e la vita in generale, fratellanza e solidarietà, passione e intensità, gioia di vivere.

E' nato così questo percorso che si svolgerà proprio nelle terre sacre di Assisi:

“Biodanza e Il Cantico delle Creature...il messaggio universale di S. Francesco”.

Assisi, luogo unico al mondo per la storia, la spiritualità e l'energia che sprigiona, **ci darà la possibilità di vivere alcuni giorni di grande gioia, di leggerezza e profondità, di vibrante emozione e di ritrovata spiritualità.**

Visiteremo insieme l'incantevole città di Assisi, soffermandoci nei luoghi più significativi: la cripta di S.Francesco sotto la Basilica; l'Eremo delle Carceri sul Monte Subasio; la Chiesa di San Damiano...



Una percorso-vacanza che si rivolge.....

- a coloro che hanno bisogno che "qualcosa" cambi nella loro vita **ADESSO!!**
- a coloro che cercano nuove motivazioni ed una nuova spinta vitale!
- a coloro che vogliono riacquistare fiducia e gioia di vivere!
- a coloro che vogliono ritrovare uno spazio di gioiosa sacralità dentro se stessi!
- a coloro che sentono di essere parte del mondo che li circonda e che vogliono ritrovare un più profondo contatto, ed un reale nutrimento da esso!
- a coloro che "semplicemente" hanno bisogno di alcuni giorni di rigenerazione, di risate, di condivisione, di emozioni, di leggerezza, di passione e d'intensità!

.....un percorso che condurrà verso:

- una nuova coscienza di se stessi e del mondo attorno
- una più profonda “libertà di essere” e di scegliere per la propria vita
- una più vera ed intensa gioia di vivere insieme ad una reale pace del cuore
- un più profondo amore verso se stessi e verso la vita in ogni sua forma



Soggiungeremo nell'agriturismo Casa Faustina (Frazione Mora 28, Assisi) a soli 7 km da Assisi - a 500m di altitudine sulle colline umbre tra boschi, olivi, pini e profumati cespugli di lavanda e rosmarino. **Saremo accolti dall'ospitalità** di Tamara e Giordano - e **da una meravigliosa cucina vegetariana** che nutrirà in modo perfetto, goloso, ricco e sano il nostro corpo. Il menù a buffet traggono origine dai **piatti della tipica cucina umbra** ed italiana e i prodotti utilizzati per la preparazione dei cibi sono di **produzione propria** o scelti con cura dalla produzione locale.

Il **programma** indicativo di quei giorni (verrà lasciato anche spazio per “tempi” personali di piacevole relax):

- **venerdì 29 marzo:** arrivo nel pomeriggio, sistemazione nelle camere, “esplorazione” dell’incanto del luogo; cena insieme (ore 20.00) in agriturismo e breve ritrovo per iniziare ad immergerci nell’atmosfera di quella natura silente, godendo dell’incanto notturno e del cielo stellato!
- **sabato 30 marzo:** colazione insieme (ore 9.00), visita alla cripta di S. Francesco sotto la Basilica; **passeggiata nel Bosco di San Francesco “Incontriamo gli alberi e la natura” con Valeria Romanini** - floriterapeuta, esperta di botanica -, con lei ci immergeremo nella magica atmosfera di quel bosco.

Valeria: *“Ogni insieme di piante crea un intenso e armonioso campo energetico. Passeggiando nel Bosco potremo respirare gli effetti positivi e rivitalizzanti degli alberi, entreremo in comunione con la loro essenza. Osserveremo la vegetazione con rispetto, camminando respireremo l’ambiente che ci circonda, lo sentiremo e lo vedremo non solo con gli occhi ma con tutto il nostro corpo fisico attivato dall’energia circostante. Impareremo che stare con un albero è molto salutare e quindi al termine della passeggiata, ringrazieremo per tutto ciò che ci è stato donato”.*

Dopo la passeggiata nel Bosco, pranzo e tempo libero in Assisi; pomeriggio (ore 16.30) vivencia di Biodanza in agriturismo; cena insieme (ore 20.00) in agriturismo.

- **Domenica 31 marzo:** colazione insieme (ore 9.00) in agriturismo; visita all’Eremo delle Carceri e possibilità di pranzare insieme ad Assisi visitando la città e sostando nuovamente alla Basilica di San Francesco per entrare in più profondo contatto con la sua energia. Pomeriggio (ore 16.30) vivencia di Biodanza; cena insieme (ore 20.00) in agriturismo.
- **Lunedì 1 aprile:** colazione insieme (ore 8.30) in agriturismo; vivencia conclusiva di Biodanza (ore 9.30); lasceremo quindi l’agriturismo per andare a visitare la chiesa di San Damiano, luogo dove S.Francesco scrisse “Il Canto delle Creature”, e faremo insieme un’esperienza di contatto profondo con la natura che ispirò S. Francesco. Saremo poi liberi di visitare ancora i luoghi di Assisi per ciascuno di noi più significativi, ripartendo infine per tornare verso casa..... rinnovati e nutriti dalle esperienze vissute insieme!



Il pacchetto vacanza (dal pomeriggio del 29 marzo a tutta la mattina del 1 aprile), comprende:

- Percorso **“Biodanza e Il Canto delle Creature...il messaggio universale di S. Francesco”**
- Passeggiata **“Incontriamo gli alberi e la natura”** nel Bosco di San Francesco, con Valeria Romanini
- Alloggio e mezza pensione: colazioni e squisite cene vegetariane con acqua e vino inclusi (a pranzo saremo pressochè sempre in qualche meraviglioso punto di Assisi per il nostro percorso!!)

Le sistemazioni (camere disponibili il giorno di arrivo dalle 14 circa in poi) saranno in appartamenti doppi, tripli o quadrupli che comprendono anche biancheria, consumi, pulizia finale, riscaldamento.

Conferme e prenotazioni entro sabato 2 marzo scrivendo a simona_castiglioni@libero.it oppure telefonando al 366 740 1462.

Per i partecipanti: il 4 marzo riceverete un’email con uno “scritto” ed info aggiuntive...per prepararci a vivere dei giorni indimenticabili, che lasceranno un “segno” positivo nella nostra vita!!

“Decidi di andare incontro al sole della vita e di risvegliarlo dentro di te!!”



Foto: Copyright Matteo D'Alessandro <http://matteodalessandro.daportfolio.com>

Come Arrivare

Da Roma: Percorrendo l' A1, si esce a Orte e si prosegue sulla E45 in direzione Perugia per poi dirigersi verso Assisi **sulla SS75...**

Da Firenze: Percorrendo l' A1, si esce a Valdichiana, si prosegue sul raccordo Bettolle-Perugia fino ad immettersi sulla E45 in direzione Cesena-Assisi. Dopo circa 3 km si svolta a destra in direzione Assisi-Foligno-Spoleto **sulla SS75...**

Da Cesena: Percorrendo la E45, si svolta per Assisi-Foligno-Spoleto immettendosi **sulla SS75...**

Dalla SS75 che si abbandona all'uscita "Ospedalicchio" da dove si prosegue in direzione di Assisi. Dopo un lungo rettilineo di circa 4 Km si raggiunge Località Bastiola, alla rotonda a sinistra per Petrignano. A Petrignano si svolta verso Palazzo d'Assisi. Giunti a Palazzo, prima del bar "OXY", che è situato proprio vicino alla Chiesa a sinistra in direzione Mora. Dal bar Oxy la strada sale in collina per circa 3,3 Km lungo i quali si incontrano indicazioni con la scritta "Casa Faustina". La strada asfaltata giunge fino all'azienda. **Dalla Stazione Ferroviaria di Assisi:** Casa Faustina dista circa 12 km dalla stazione ferroviaria di Assisi dove si può prendere un taxi. Taxi convenzionato: Radiotaxi numero telefonico 075813100 (25/30 euro a viaggio indipendentemente dal numero delle persone).

Dall'aeroporto: Casa Faustina dista 10Km dall'aeroporto di Perugia S. Egidio da cui è possibile prendere un taxi. L'aeroporto di Roma è situato a circa 200 km, da dove potete prendere un treno per Assisi (con un cambio a Roma Termini) per circa 2 ore e mezza di viaggio.

Ci sarà la possibilità di essere messi in contatto con gli altri partecipanti alla vacanza così da poter condividere il viaggio ed anche le spese di viaggio!