

# Ritiro "Gli Elementi del Cantico delle Creature"

Spiritualità e Benessere in Umbria

27-28 maggio 2023 - L'Eremita degli Arnolfi, Cesi, Porta dell'Umbria

## Sabato 27 maggio

H09.00: Carsulae (Lode all'Acqua).

Visita ai Templi Gemini e alla Chiesa dei Santi Cosma e Damiano a Carsulae.

Introduzione "Gli Elementi del Cantico: Spiritualità e Benessere in Umbria". Matteo Trivelli (Lode a quelli ke perdonano per lo tuo amore, et sostengo infirmitate et tribulatione).

H10.00: Camminata fino alla Chiesa di Santa Caterina.

Workshop: "L'Interazione tra gli Elementi del Cantico delle Creature".

H11.00: Camminata fino all'Eremita di Cesi, dove Francesco scrisse la prima versione del Cantico. (Lode alla Terra).

H12.00: Visita guidata all'Eremita.

Sistemazione partecipanti presso l'Eremita.

H13.00: Pranzo presso l'Eremita insieme ai residenti e ai pellegrini.

H15.00: Workshop: "Silenzio e percezione".

H16.00: Yoga Workshop: "Gli elementi nei sistemi e credenze arcaici". Damiano Tullio.

H17.00 : Chiamata al silenzio, come ogni giorno presso l'Eremita, per 30m.

H.17.30: Rituale dei 4 Elementi. Matteo Trivelli.

H.19.00: Cena presso l'Eremita insieme ai residenti e ai pellegrini.

H.20.30:

Contemplazione del Fuoco ( Lode al Fuoco).

Canti agli elementi, intorno al fuoco.

Ascolto del bosco notturno in silenzio.

Contemplazione della Luna (Lode a Luna et stelle).

Pernottamento presso l'Eremita.

## Operatori

**Damiano Tullio:** Alpinista, Guida ed istruttore di Trekking, Antropologo Culturale specializzato in Eco Antropologia, Antropologo Clinico specializzato in Rewilding e Forest Therapy.

**Matteo Trivelli:** Project Manager, Facilitatore e Ricercatore indipendente dedicato all'Ecologia, la Spiritualità, il Benessere e le Scienze.

## Domenica 28 maggio, Pentecoste

H06.00: Sveglia e Meditazione (Lodi, come ogni giorno presso l'Eremita).

H07.00: Colazione.

H08.00: Camminata fino a Torre Maggiore.

Forrest Bathing e Rewilding. Damiano Tullio.

H09.30: Vista contemplativa su Sant'Erasmus (Chiesa romanica e abitato pre-romano) e Monte Eolo (Lode al Vento).

H10.00: Visita al Tempio pre-romano. (Lode al Sole).

Meditazione e rituale al Sole.

H11.00: Camminata fino a all'Eremita.

H13.00: Pranzo di Pentecoste all'Eremita, aperto a tutti.

H14.00: Commemorazione di Fra' Bernardino, promotore del restauro dell'Eremita, aperta a tutti. (Lode alla Morte corporale e alla Vita che determina la Morte Secunda).

"Dal messaggio per Francesco al messaggio di Francesco", Matteo Trivelli (Lode al Signore).

Presso l'Eremita intorno alle ore 15.00 sarà celebrata la Messa.

## Obiettivi del Ritiro:

Consapevolezza e Natura.

Conoscere Francesco e il Francescanesimo nel contesto del suo messaggio originale, luogo di antichissima tradizione e ricerca spirituale mantenute vive nel tempo.

## Informazioni e prenotazioni

Max 20 partecipanti.

Quota: 150€ include: le attività in programma, pranzo, cena e pernottamento il 27 maggio, colazione e pranzo il 28 maggio, quota associativa Asoc. Antropostudio.

Informazioni e prenotazioni +34678824193; +393483836933; [info@antropostudio.org](mailto:info@antropostudio.org)