

Ritiro del Silenzio "Esplorando gli Elementi del Cantico delle Creature"

Spiritualità e Benessere in Umbria

11-12 maggio 2024 - L'Eremita degli Arnolfi, Cesi, Porta dell'Umbria

Sabato 11 maggio

H10.00: Appuntamento nel parcheggio area archeologica di Carsulae. Introduzione al territorio, al ritiro, e alle attività della giornata. (Lode a quelli ke perdonano per lo tuo amore, et sostengo infirmitate et tribulatione).

H10.30: Camminata fino all'Eremita degli Arnolfi, dove Francesco scrisse la prima versione del Cantico. Per il sentiero che passa per la Chiesa di Santa Caterina/Castello Templario (Lode al Vento). Esperienza di Forrest Bathing.(Lode alla Terra).

H12.00: Visita guidata all'Eremita.

Sistemazione partecipanti presso l'Eremita.

H13.00: Pranzo all'Eremita con i residenti e i pellegrini.

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

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

H14.30: Inizia il Silenzio.

Meditazione riconnettiva.

H15.30: Workshop: "Silenzio e percezione".

H16.15: Workshop: "Gli Elementi del Cantico delle Creature e la loro interazione". (Lode al Fuoco, Lode all'Acqua)

H17.00 : Rituale: Attivazione e Riconnessione interiore dei 4 Elementi.

H.18.00: Fine del Silenzio. Condivisione dell'esperienza tra i partecipanti. Domande e risposte.

Chi non prosegue con il programma tornerà autonomamente dall'Eremita al parcheggio di Carsulae scendendo per la strada sterrata (circa 40m a piedi).

Necessaria prenotazione previa. Informazioni e prenotazioni +34678824193 (Matteo Trivelli)

PARTE OPZIONALE (con prenotazione previa).

H19.00: Cena presso l'Eremita insieme ai residenti e ai pellegrini.

H20.00: Contemplazione del tramonto del Sole e della Luna. (Lode al Sole, Lode a Luna et stelle).

H 20.45: Ascolto del bosco notturno in silenzio.

H.22.00: Riposo e silenzio. Pernottamento all'Eremita.

Domenica 12 maggio

H06.30: Sveglia

H07.00: Meditazione in Chiesa (Lodi, come ogni giorno presso l'Eremita).

H07.30: Colazione in silenzio.

Chi non prosegue con il programma tornerà autonomamente al parcheggio di Carsulae.

PARTE FACOLTATIVA:

H08.00: Camminata Mindfulness fino a Torre Maggiore.

H10.00: Visita al Tempio pre-romano di Torre Maggiore.

H11.00: Camminata fino a Sant'Erasmo e visita alla Chiesa romanica e all'abitato pre-romano sul Monte Eolo.

H12.00: Camminata fino al Rifugio di Sant'Erasmo dove dalle 13.00 fino a sera, chi vuole, può unirsi alla "Festa della Grande Madre", o tornare autonomamente all'Eremita. Il parcheggio a Carsulae dista circa 2h a piedi da Sant'Erasmo sia scendendo per la strada per Cesi sia per il sentiero per l'Eremita.

PROGRAMMA "Festa della Grande Madre" presso il Rifugio di Sant'Erasmo:

H13.00: Pranzo al Rifugio (a prezzo fisso, con prenotazione)

H15.30: Musica e Danze al Rifugio, con la Concabbanda e DJ's. (aperto a tutti, in funzione il bar del Rifugio)

Obiettivi del Ritiro:

Consapevolezza e Natura.

Esplorazione del Silenzio, Riconnessione con la propria essenza e la natura.

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

Facilitatore:

Matteo Trivelli: Project Manager, Facilitatore e Ricercatore indipendente dedicato all'Ecologia, la Spiritualità, il Benessere e le Scienze. Facilitatore di Reconnective Healing e Personal Reconnection.

Informazioni e prenotazioni:

Max 15 partecipanti. Necessaria prenotazione previa.

Italiano/English, non ci sono requisiti né è necessaria esperienza previa.

Durante tutte le attività del ritiro faremo attenzione a mantenere un continuo silenzio di parola che sarà assoluto tra le 14.30 e le 18.00 di sabato 11 maggio.

Si prega di portare con sé un pareo o copertina per potersi sedere e sdraiare per terra comodamente.

Un ritiro per riconnettersi con la propria essenza, percepire gli stati sottili della realtà e gli elementi naturali che la compongono, e esplorare nuovi stati di coscienza: osservazione, percezione e interazione in silenzio. Meditando, godendo dell'ambiente, della natura, del cibo, della compagnia, interagendo senza parole con i partecipanti e l'ambiente.

Non si cerca l'isolamento né evitare i suoni del mondo. L'obiettivo è far crescere il volume della pace interiore, godendo appieno di una o due giornate di vita in un modo differente.

Il linguaggio è la sintesi di pensiero e respirazione, togliendo l'uso del linguaggio possiamo spostare più facilmente l'attenzione non solo sull'osservazione dei pensieri e della respirazione, facilitando così lo stato meditativo e di presenza, ma anche sugli stati sottili e multidimensionali dell'essere e della realtà.

Lo stato di calma e pace interiore è l'unico che ci permette di mantenerci nella vera e unica frequenza vibratoria di ogni essere umano, è quindi l'unico che ci permette di esprimerci liberamente e pienamente in questa vita, fluendo costantemente sul nostro cammino, connessi con la nostra essenza e con tutto ciò che ci circonda.

Quote:

50€ include il pranzo e le attività in programma sabato 11 maggio (cena esclusa).

100€ include il pranzo, la cena, il pernottamento, la colazione e le attività in programma sabato 11 e domenica 12 maggio (pranzo escluso).

Informazioni e prenotazioni +34678824193 (Matteo Trivelli).