

Una giornata nel silenzio, digiuno, gioia

domenica 27 febbraio 2022
Covelo di Terlago



L'idea è nata per fare l'esperienza di vivere dei momenti di condivisione nel silenzio senza l'uso della parola. Quando non si parla l'energia si alza, la comunicazione diventa più profonda e la mente di superficie si placa. In questo modo è possibile vivere dei momenti speciali per ritrovare la propria essenza: *nel dialogo con il Sé cambiare se stessi per cambiare il mondo.*

Partendo da questo spunto abbiamo pensato di unire altri due aspetti in questa esperienza: *il digiuno durante il giorno e poi la gioia, la festa, la condivisione nella ritrovata armonia.*

- Ci troviamo domenica 27 febbraio alle ore 09:30 a Covelo di Terlago.
- Breve momento di presentazione della giornata.
- Silenzio e digiuno fino al tramonto del sole.
- Sarà possibile spostarsi nella bellissima, antica e grande casa di Diego ricca di pertugi, fare delle passeggiate nel bosco vicino, esprimersi nell'arte, meditare, ecc.
- Allo scoccare del tramonto del sole questa esperienza di silenzio e digiuno può finire per dare spazio alla allegria, alla condivisione alla gioia alla festa. Potremmo quindi anche felicemente nutrire il corpo con sani e buoni alimenti condivisi (ognuno porti qualche contributo !).
- Chi se la sente ovviamente può iniziare il digiuno sin dalla mattina.
- Durante la giornata consigliamo di bere infusi, tisane o acqua tiepida.
- Per stare comodi portate tutto quello di cui avete bisogno (*materassino per sdraiarsi e coperta per coprirsi in casa o sul prato, cuscino, ciabatte o altro*).
- Infine vi ricordiamo di non disturbare con il cellulare e se possibile di accenderlo dopo il silenzio.

Per prenotare e informazioni su Telegram: **Alberto: @Kryon72** **Diego: @TavaDiego**

Unanima