

# Intensi momenti creativi nel silenzio, digiuno e gioia

sabato e domenica 18-19 giugno 2022 - Covelo di Terlago  
(massimo 15 partecipanti)



Nel silenzio si scopre la pochezza delle parole che spesso alimentano solo la mente di superficie, con il digiuno si resta leggeri ed è più facile connettersi con la propria essenza.

Così ognuno è facilitato ad esprimere se stesso e la propria creatività con la **pittura, poesia, musica, canto, yoga, meditazione, passeggiare nella natura, diadi, dormire sotto le stelle ... ma molto più semplicemente riposare, dormire, prendere il sole, leggere un libro e qualsiasi altra semplice esperienza che nel momento presente si sente di vivere da soli o in condivisione.**

- Ci troviamo sabato 18 giugno 2022 alle ore 10:00 a Covelo di Terlago.
- Breve momento di presentazione della esperienza nel cerchio di condivisione.
- Silenzio nel parlato e digiuno fino al tramonto del sole del giorno successivo. Per chi non se la sente di fare un digiuno di due giorni è possibile alimentarsi frugalmente.
- Sarà possibile spostarsi nella bellissima, antica e grande casa di Diego ricca di pertugi, andare nel sobborgo, nei prati e boschi vicino.
- Per dare spazio alla creatività personale e alla ispirazione, portare le vostre idee, strumenti musicali, libri e il materiale per fare le vostre creazioni.
- E' possibile dormire sul pavimento di legno da Diego portandosi materassino (ci sono anche 8 materassi), sacco a pelo, coperte e tutto quello che serve per stare comodi. Se il tempo permette si può dormire anche nel bosco sotto le stelle.
- Allo scoccare del tramonto del sole di domenica questa esperienza 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 !).
- Durante il digiuno consigliamo di bere infusi, tisane o acqua tiepida.
- Infine vi ricordiamo di non disturbare con il cellulare e se possibile di accenderlo dopo il silenzio.
- Per chi non può partecipare ad entrambe le giornate può partecipare anche solo la domenica.

Per iscrizioni scrivere a: [EventiBTE@gmail.com](mailto:EventiBTE@gmail.com)

**Unanima**