

# Intensi momenti creativi nel silenzio, digiuno e gioia

sabato 9 e domenica 10 aprile 2022 a Covelo di Terlago



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, 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 vive da soli o in condivisione.**

- Ci troviamo sabato 9 aprile alle ore 14:30 a Covelo di Terlago.
- Breve momento di presentazione della esperienza.
- 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 sabato sera o alla colazione di domenica mattina.
- 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, ecc.
- 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 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 !).
- 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 iscrizioni, entro 3 giorni dall'evento scrivere a:

**I posti sono limitati a 15 partecipanti.**

[EventiBTE@gmail.com](mailto:EventiBTE@gmail.com)

**Unanima**