

ALL YOU NEED IS LOVE

LA VACANZA DI CAPODANNO 2016



Scegli **3 o più giorni** di festa, gioco, storie, passeggiate, laboratori, condivisione e buon cibo **vegano e macrobiotico**.

È un progetto **WALK EAT LOVE**
tre chiavi per la felicità

WALK: camminare, la prima attività dell'uomo

EAT: mangiare, cucinare, nutrire l'uomo e il pianeta

LOVE: la relazione con se stessi, con il vicino, con il pianeta

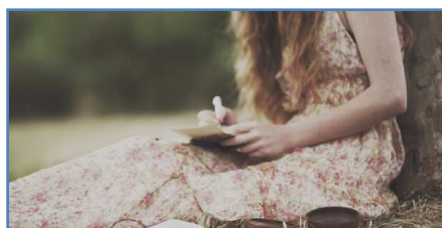


IL PROGRAMMA DELLA FESTA

☀ do 27 - me 30 dic

21 Lettere per Parole e Immagini

con Olivia Trioschi



21 lettere per l'alfabeto, e forse 21 grammi per l'anima: piccoli segni per **combinazioni infinite di**

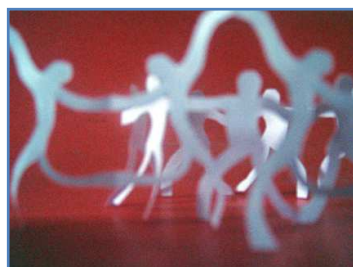
parole e di silenzi, di passi e di respiri, di sassi e di alberi, di scintille e di gocce, di fuochi e di fiocchi. Metti il tuo cuore sul sentiero e la tua mano sulla carta. Falli camminare insieme. I piedi metteranno gli occhi e troveranno la strada, **la mano incanterà il foglio** e scoprirà l'inesauribile segreto delle parole che non hai mai scritto ... fino a questo momento. Porta quaderno e penna per questo corso di scrittura creativa.

☀ me 30 dic - sa 2 gen

4 Elementi per Danze e Scoperte

con Federica Castagnoli

Danzando tra il vecchio e il nuovo: riti di passaggio, simboli e colore per celebrare l'ingresso nel nuovo anno. Le danze dei quattro elementi - Terra Fuoco Aria Acqua - per attivare ed esplorare il contatto con sé e con gli altri. A partire da semplici stimoli della danzaterapia e della biodanza inizia il viaggio dell'ascolto del *qui e ora* delle emozioni. I movimenti del corpo sono **liberi, spontanei e creativi**. Un percorso di autoconsapevolezza attraverso il colore.



☀ sa 2 - me 6 gen

7 Note per Suoni e Visioni

Con Francis Morlacchi



Improvvisazioni musicali intuitive con l'aiuto di

strumenti percussivi, uso della **voce** ed **espressioni del corpo**.

Francesco Morlacchi conduce il gruppo. Tutti insieme rendiamo magiche le serate a ritmo della musica fuori dai canoni ufficiali, con gli strumenti delle strade e delle feste. Porta uno strumento

se ce l'hai.

E POI E POI...

Escursioni: scopriamo i sentieri della natura del Parco dell'Appennino, i sentieri di Airone, la pania di Corfino, Lama Rossa, l'Orto Botanico.

Autoproduzione: il pane fatto in casa e cotto a legna, il seitan, i dolci delle feste: tutti i segreti per una cucina sana e vegetale.

Giochi e Condivisione: porta una cosa da condividere o da scambiare: una sciarpa, un massaggio, una storia da raccontare, un gioco ... perché la vita è un gioco di scambio.

DOVE

Il Rifugio Isera, a Corfino, in Garfagnana (Lucca), è a 1.208 metri di quota, all'interno del Parco Nazionale dell'Appennino tosco-emiliano. È **raggiungibile in auto o con mezzi pubblici**.

QUOTA

do 27 - me 30 dic: **euro 150**; me 30 dic - sa 2 gen: **euro 190**; sa 2 - me 6 gen: **euro 180**. Possibilità di alloggio in agriturismo (a 2 km) o albergo (a 5 km): supplemento euro 15 per notte per persona. Associazione annuale Tra Terra e Cielo: euro 26. Dalla cena del primo giorno al pranzo dell'ultimo: pasti macrovegetani, attività, 3 notti in rifugio (occorrono federa e lenzuola).

INFO
e
PRENOTAZIONI

0583-356182 / 77 - 331-9165832 - segreteria@traterraeciolo.it

www.TraTerraeciolo.it www.Rifugiolsera.it