

La via semplice della meditazione
Tra archeologia nuragica e natura
A cura di Gianfranco Bertagni

Venerdì 2 giugno

18.30

Arrivo a Goni e visita guidata al parco archeologico Pranu Muttedu

Dalle ore 20.00 alle 21.30 all'interno del parco, tra i Menhir

“Introduzione alla Meditazione”

Al termine spostamento ad Orroli e accoglienza negli alberghi Castellinaria e Omu Axiu

Ore 22.00 Cena

Sabato 3 giugno

Colazione entro le 9.30

Ore 10.00: meditazione presso Hotel Castellinaria

“Respiro e sensazioni nella pratica meditativa”

Ore 13.00:

Pranzo

Pomeriggio libero

Ore 18.30

Visita guidata al Nuraghe Arrubiu

Dalle ore 20.00 alle 21.30: meditazione all'interno del Nuraghe Arrubiu

“Corpo e movimento nella meditazione”

Ore 22.00 cena

Domenica 4 giugno

Colazione entro le 9.30

Dalle ore 10.00 alle 12.00 meditazione presso Hotel Castellinaria

Meditazione - Il lavoro sugli stati emotivi e i pensieri

I pasti saranno serviti nel ristorante dell'Hotel Castellinaria

Costo totale € 275,00.

In caso non si volesse usufruire di vitto e alloggio, il costo dei soli 4 incontri di meditazione e di € 90,00 a persona.

Per info contattare il nr. 3663063975 lasciando un messaggio WhatsApp o scrivere alla mail ilgrimoriodellearti@gmail.com.