



RigenerarSì – La Via dell'Antroposofia

Date:

- 16 maggio – 12 giugno 2026 (28 giorni)
- 16 maggio – 29 maggio 2026 (14 giorni)
- 30 maggio - 12 giugno 2026 (14 giorni)

A chi è adatto

Indicato per over 50, aperto a chiunque senta il desiderio di un lavoro sulla propria biografia interiore, sull'equilibrio tra pensiero, sentimento e volontà, e su un modo più poetico e consapevole di abitare il corpo.

Obiettivo del percorso

La Medicina Antroposofica lavora sul corpo fisico e sulle sue forze vitali, ma anche sui vissuti emotivi e sui passaggi di vita. Il percorso aiuta a ritrovare ritmo, centratura, confini corporei chiari e una maggiore coerenza tra ciò che si sente, si pensa e si fa. Ogni periodo di soggiorno inizierà insieme ad un medico antroposofo che illustrerà la modernità di questo indirizzo terapeutico, capace di cogliere aspetti della biografia individuale così come aspetti legati alla relazioni individuali e sociali. Seguiranno incontri di salutogenesi collettivi ed individuali per indirizzare al meglio il periodo di soggiorno.

Ogni settimana avremo una giornata insieme ad una insegnante di euritmia, e sempre ogni settimana una giornata con una insegnante di pittura (arteterapia)

Contenuti principali

- Euritmia: L'euritmia ci dona preziosi esercizi che come piccole stelle ci guidano passo passo nel rinnovare e ridestare i sentieri verso il nostro centro, quindi dal centro respirare in modo nuovo verso il cosmo, rinnovando le proprie forze vitali
- Arteterapia (pittura): attraverso l'approccio non-verbale dell'arteterapia del colore ad indirizzo antroposofico, andremo a manifestare nell'incontro del colore le emozioni vissute, favorendo l'equilibrio interiore ed una condizione di pienezza psico-fisica
- Letture e meditazioni ispirate all'approccio antroposofico, per rafforzare l'Io come centro di coscienza e volontà.
- Possibile integrazione con massaggi ritmici e trattamenti corpo-sostanze.



ATTIVITA' TRASVERSALI

- Gite nei dintorni: escursioni naturalistiche e culturali (ad esempio: cave di Pitigliano, camminate al mare, eremo di Poggio Conte, Vitozza, Sovana e Sorano).
- Purificazione alle Terme di Saturnia.
- Momenti di silenzio e contemplazione in natura.
- Corsi di cucina, letture condivise, film e video formativi selezionati.
- Digital detox, massaggi e cura del corpo.
- Camminate e pratiche di rilassamento.

Cosa ti porti a casa

- Maggiore percezione del tuo spazio interiore e corporeo.
- Strumenti meditativi per sostenerti nei momenti di transizione o affaticamento.
- Una nuova qualità nel rapporto con il corpo, sentito come casa dell'anima.
- Abitudini che rendono il quotidiano più ritmato, caldo e significativo.

Info pratiche essenziali

- Luogo: Daino Bianco, Poderi di Montemerano, Manciano (GR)
- Durata: 14 o 28 giorni a tema Medicina Antroposofica.
- Inclusi: pasti biologici, tutte le attività proposte (se non diversamente specificato), supervisione di professionisti della salute, pickup alla fermata del bus di Manciano (nel caso di arrivo con i mezzi pubblici)
- È possibile continuare il proprio lavoro da remoto, integrandolo con i tempi del percorso.

Prezzi

Quota di partecipazione per 14 giorni

- 1.900 euro (in camera doppia condivisa o matrimoniale) - supplemento singola + € 300

Quota di partecipazione per 28 giorni

- 3.400 euro (in camera doppia condivisa o matrimoniale) - supplemento singola + € 400