

Il circolo delle fate streghe "Isotta e Franchetta" di Triora (Imperia)  
promuove il programma di Vivere con cura

## "Fermarsi per sentire la vita"

Incontri dedicati a una vita sempre più ecologica  
Calendario PRIMAVERA/ ESTATE/AUTUNNO 2010

L'associazione "Vivere con cura" a Triora (Liguria) e il Circolo delle fate-streghe "Isotta e Franchetta" vi danno il benvenuto. Questo spazio vitale é dedicato alla sperimentazione e realizzazione della vita ecologica conviviale strettamente collegata e influenzata dalla natura attorno ancora incontaminata e selvaggia. C'è a disposizione un'ampia casa (circa 12 posti letto) con edifici annessi: come sale per yoga (Dojo), cantina per festeggiare e capanna laboratorio. Con il programma di "Vivere con cura" 2010 vi offriamo di nuovo la possibilità di avvicinarvi alla natura in modo pratico, teorico e creativo. Proponiamo incontri nei fine settimana e nel periodo dal 15 luglio al 15 settembre. Vi lasciamo lo spazio per progettare le "vostre" vacanze sia in gruppo, in famiglia etc. Le/gli animatori presenti sul posto sono disponibili per soddisfare le vostre richieste. Vi proponiamo passeggiate ecologiche con riconoscimento delle piante, seguiti da corsi laboratori per la trasformazione delle erbe raccolte. Esercizi per il corpo come Yoga, Pilates, Lu Iong e arrampicate ci preparano fisicamente per i fabbisogni della vita. Per completare e dare forma alle nostre esperienze, vi aspetta il nuovo spazio per l'intreccio creativo e la ceramica. Con queste proposte desideriamo incontrarvi numerosi a Triora per dedicarci insieme a momenti di vita conviviale e fare qualche passo insieme verso una vita sempre più ecologica.

### MARZO

#### 27/28 ALLO SPUNTARE DELLE PRIME ERBE PRIMAVERILI

Primo incontro: corso-laboratorio con inaugurazione dei nuovi spazi conviviali e introduzione a Yoga, Pilates e Lu Iong.

**27 Sabato ore 14,30:** Passeggiata erboristica con riconoscimento e raccolta delle erbe spontanee per uso medicinale e culinario. Prepariamo la cena primaverile assieme, riscoprendo i profumi e i sapori di una volta per assaggiare cibi e valori genuini.

**28 Domenica ore 9,30** Introduzione a Yoga, Pilates e Lu Iong con Annemerie e Iosef Heidel  
Tel. 0184407024 cell.3337814302

**ore 11,30** Corso laboratorio di trasformazione delle erbe sia in cibo, sia in medicina.

**ore 13,00** Pranzo conviviale

**ore 15,00** Inaugurazione dei nuovi spazi conviviali con musica e possibilità di visitare il paese. Costo del week- end 35 euro. A cura di Karin Tel. 0184 94416 cell. 3460120034

### APRILE

#### 10/11 ARRAMPICARSI IN ALTA VALLE ARGENTINA

Iosef, insegnante di arrampicata, vi offre la possibilità di arrampicarvi con lui nell'Alta Valle Argentina in un ambiente genuino e riposante molto adatto per chi vuole fare le sue esperienze di arrampicata. A cura di Iosef Heidel Tel.0184 407024 Cell.3337814302. Costo del Week-end 50 euro

**24/25 CREARE CON LA CRETA** Laboratorio creativo per approfondire la nostra relazione con la Terra. La Terra é di grande aiuto per rilassarsi e liberare una creatività naturale interiore. Impariamo assieme le tecniche di base per realizzare i nostri oggetti e faremo esperienza della cottura Raku. Incontro riservato a 5 persone. A cura di Karin Tel.0184 94416 Cell.3460120034. Costo del Week-end ( materiale incluso) 40 euro

### MAGGIO

**1/2 INCONTRO DI (HATHA) YOGA** per armonizzare e rinforzare corpo, mente e anima.

Durante questo week-end impariamo il saluto al sole, qualche posizione (asana) di base e semplici esercizi di respirazione. A cura di Annemarie Heidel Tel. 0184 407024

Cell.3337814302 Costo del week-end 50 euro

**15/16 CREARE CON LA CRETA** (come in aprile)

### GIUGNO

#### 5/6 INTRECCIO CREATIVO E CAMMINATA ERBORISTICA

**5 Sabato ore 14,30:** Camminata erboristica con riconoscimento e raccolta seguita dal laboratorio per la trasformazione delle erbe raccolte. A cura di Karin

**6 Domenica dalle ore 9,00:** Intreccio creativo Se amate fare qualcosa con le vostre mani, se desiderate fare conoscenza con una materia dai colori caldi e una struttura flessibile, venite a familiarizzare con il vimine. In una giornata supererete con stupore prove che vi porteranno a intrecciare il vostro cesto. Portate forbici per potare e un coltellino. A cura di Francesca e Pino Cell. 3395077314. Costo del week-end 50 euro

**12/13 YOGA E PILATES**

"Ascoltare il corpo, concentrare la mente". Yoga e Pilates sono esercizi olistici che migliorano la postura, rafforzano i muscoli e favoriscono il coordinamento e l'agilità. Con gli esercizi di Pilates possiamo preparare il nostro corpo per gli esercizi di Yoga. A cura di Annemarie Heidel Tel.0184 407024  
Cell.3337814302 Costo del week-end 50 euro

**26/27 INCONTRO DI LUNA PIENA**

**26 Sabato:** Siccome il giorno di luna piena é predestinato per la raccolta delle erbe, cogliamo l'occasione di raccogliere l'iperico e dopo prepariamo assieme il prezioso olio di iperico. Alla sera é previsto un incontro attorno al fuoco.

**27 Domenica:** Una giornata dedicata alla Terra. Sperimentiamo con la creta in modo creativo e rilassante. " La terra assorbe le nostre tensioni e fa dimenticare i nostri pensieri, così il presente si fa sentire". A cura di Karin

Tel. 0184 94416 Cell.3460120034 Costo del week-end (materiale incluso) 40 euro.

**LUGLIO**

**10/11 LE ERBE SPONTANEE D'ESTATE** Corso laboratorio

Il week-end é dedicato alle erbe spontanee che sono presenti in questo periodo dell'anno. Durante lunghe camminate erboristiche impareremo a riconoscere le erbe e a conservarle e a trasformarle. A cura di Karin Tel. 0184 94416 Cell. 3460120034 Costo del week-end 35 euro.

**SETTEMBRE**

**11/12 ARRAMPICATA E LU IONG**

Iosef, insegnante di arrampicata e Lu Iong, vi offre la possibilità di conoscere queste due discipline molto particolari. Due parole su Lu Iong. Gli esercizi di Lu Iong sono un antico insegnamento del movimento per la guarigione di mente e anima. In totale sono 23 esercizi che si concentrano di volta in volta su determinate parti del corpo e su particolari disturbi e vengono spiegati passo dopo passo durante l'incontro. Invece l'arrampicata in Alta Valle Argentina, un posto selvaggio e ancora incontaminato, é molto adatta per chi vuole fare le sue prime esperienze.

A cura di Iosef Heidel Tel. 0184 407024 Cell.3337814302. Costo del week-end 50 euro

**OTTOBRE**

**2/3 CREARE CON LA CRETA ( come in aprile)**

**NOVEMBRE**

**27/28 TUTTO SULLA ROSA CANINA**

"Corso in gemellaggio \* " di ecologia pratica sul tema "Tutto sulla rosa canina" Corso laboratorio e studi su tutti gli usi delle bacche.

A cura di Karin Tel.0184 94416 Cell.3460120034. Costo del week-end 35 euro

\*All'inizio di dicembre lo stesso corso viene tenuto a Capracotta (Molise)

.....e per ultimo una proposta per le vacanze:

**dal 28 agosto al 04 settembre UNA SETTIMANA DI INTRECCIO CREATIVO**

Nella regione Liguria, a Triora, con una delle più antiche culture d'Europa, vi offro un viaggio artistico che lega il passato con il presente. Già dopo pochi giorni, con la vostra creatività e la capacità delle vostre mani, riuscirete a creare coi rami di salice dei lavori unici e veramente personali. Nell'armonia della natura, corpo e spirito creano nuove forme. Scoprirete l'artista, la vostra vena creativa! Con la mia capacità professionale acquisite l'abilità e la tecnica per creare con una materia prima rigida, un oggetto concreto; ad esempio un cesto. Il corso é sia per principianti che per cestai esperti. Si lavora da domenica a venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,00 e dalle ore 13,00 alle ore 16,00. A cura di Alexandra Mases Tel. 0183 281427 Cell. 3331480396. Costo del corso 320 euro incluso materiale

**NOTE:**

Si prega, al momento della prenotazione, di mettersi in contatto con l'animatore responsabile del corso per conferma e costi.

Per confermare la partecipazione a un week-end c'è da pagare l'acconto di 15 euro a postpay carta n. 40236004 6786 9204 a Karin Rauer.

\* I costi sopra citati si riferiscono al solo corso. Per il cibo e per l'alloggio le/i partecipanti dovranno provvedere a proprie spese-

\* Portare scarponi, zaino e maglione (Triora é a circa 750 metri s.l.m.)

**Come si arriva a Triora:**

\* In treno: stazione di Taggia-Arma oppure stazione di Sanremo (da qui prendere il pullman di linea. Informarsi sugli orari prima di partire)

\* In auto: Autostrada A10 Genova-Ventimiglia uscita Arma di Taggia, seguire per Triora (SS 548)

Informazioni e prenotazioni:

- Karin e Rainer (Tel. 0184 94416 cell.3460120034)
- Antonio di Vivere con cura: cell. 3331006671
- Consigliamo di visitare il sito di Vivere con cura: [www.vivereconcura.it](http://www.vivereconcura.it)