



## ***Il risveglio dei 5 sensi***

**dal 28 Aprile al 1 Maggio 2018  
ex Convento S.Francesco di Susa (To)**

***Workshop esperienziale dedicato alla riscoperta dei nostri 5 sensi.***

*Un tempo dedicato a ristabilire il contatto con se stessi e con la natura,  
uno spazio dove tutto entra a far parte di un momento di ascolto  
con il corpo, la mente e lo spirito.*

*Docenti : Luisa Baudi, Margherita Garis e Annunziata Violante*



Immersi nella splendida cornice delle montagne e nella pace e tranquillità di questo luogo storico, impareremo ad usare il cibo per mantenerci in salute e per prevenire le malattie, alimentandoci naturalmente.

Insieme studieremo le tecniche che possono aiutarci ad aprire i nostri organi di senso come finestre sul mondo. Un piacevole percorso sensoriale ci renderà consapevoli di quanto queste preziose porte di comunicazione rappresentino un'eccezionale veicolo di emozioni, armonia, serenità e bellezza.



## **PROGRAMMA**

### **Sabato 28 aprile**

- 15.00 Arrivo nel pomeriggio, accoglienza e sistemazione nelle camere
- 16.00 Presentazione programma e docenti
- 16.30 GUSTO - Scopriamo cos'è l'Ayurveda
- 18.00 Schede personalizzate dei dosha (Test Ayurvedico per individuare la costituzione)
- 19.30 Cena
- 21.00 Gli oli essenziali ovvero gocce di luce concentrate

### **Domenica 29 aprile**

- 09.30 Attività di movimento; Qi Gong e metodo Feldenkrais
- 11.00 Laboratorio di Cucina Bio-naturale Ayurvedica
- 13.00 Tutti insieme per il pranzo

Dalle 14.00 alle 15.30 tempo libero, passeggiata nel parco

- 16.00 OLFATTO - Esercizi di respirazione e Automassaggio del naso (Feldenkrais e Massaggio energetico)
- 17.30 UDITO - Esercizi di consapevolezza, Automassaggio dell'orecchio e meditazione con le campane tibetane.
- 19.30 Cena
- 21.00 VISTA - Iridologia, come l'occhio parla della nostra anima

### **Lunedì 30 aprile**

- 09.30 Attività di movimento; Qi Gong e metodo Feldenkrais
- 11.00 Laboratorio di Cucina Bio-naturale Ayurvedica
- 13.00 Tutti insieme per il pranzo

Dalle 14.00 alle 15.30 tempo libero, passeggiata nel parco

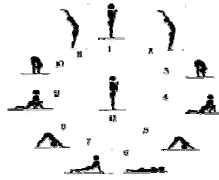
- 16.00 VISTA - Esercizi di consapevolezza degli occhi, Automassaggio degli occhi  
Contemplazione della luce (Feldenkrais e massaggio energetico)
- 17.30 UDITO - Esercizi di consapevolezza, Automassaggio delle labbra,  
Canto accompagnato dalle campane tibetane
- 19.30 Cena
- 21.00 proiezione film

### **Martedì 1 maggio**

- 09.30 Attività di movimento; Qi Gong e metodo Feldenkrais
- 11.00 IL TATTO - Pulizia dei sentimenti  
Esercizi di consapevolezza, Automassaggio del piede (Feldenkrais e Massaggio energetico)
- 13.00 Tutti insieme per il pranzo

Dalle 14.00 alle 15.30 tempo libero, passeggiata nel parco

- 15.30 IL TUNNEL DELL'AFFETTO - momento di condivisione  
Il dono attraverso i sensi (l'emozione che si manifesta)



### **Luisa Baudi**

Ha svolto l'attività di infermiera professionale in ospedale, nei reparti di medicina generale e di riabilitazione funzionale, ed in casa di riposo con ospiti anziani. E' insegnante del Metodo Feldenkrais e del Sounder Sleep System™. Ha seguito la formazione in Medicina Tradizionale Cinese presso la scuola Neijing. Appassionata da sempre delle medicine complementari e in continua ricerca della bellezza attraverso il movimento.

### **Margherita Garis**

Naturopata si dedica da più di trent'anni allo studio del corpo e della sua energetica. Docente di Reflessologia podalica presso la libera Università' A.E.ME.TRA, da molti anni professionista in Iridologia. Conduce gruppi di meditazione presso il suo centro e con grande fede si affida al potere di auto guarigione che risiede in ognuno di noi.

### **Annunziata Violante (Annu)**

I suoi interessi per il cibo e l'alimentazione trovano completamento quando incontra l'Ayurveda. Considera il cibo uno strumento di rigenerazione e purificazione grazie al quale la preparazione del pasto diventa trasmissione di energia in grado di trasformare lo stato fisico, mentale, emozionale. Organizza corsi di cucina ayurvedica e si occupa della parte nutrizionale in alcuni seminari di Yoga e medicina complementare.

### **Quota di partecipazione :**

- 300 euro per persona, tutto compreso.
- 12 euro addizionali per stanza singola/per giorno
- 15 euro quota associativa (per i non soci)

Durante gli incontri verranno utilizzati gli oli essenziali.

Abbigliamento : Si consiglia di portare con sé abiti comodi, una sciarpa di seta e tappetino

I pasti seguiranno un programma detossinante, per chi non lo desidera sarà possibile concordare un menù alternativo.

Nel tempo libero eventuali visite guidate a Susa, antica città celtica romana e medioevale.

### **Per informazioni e prenotazioni :**

Rosanna Zingaretti: [cromie@cromie.biz](mailto:cromie@cromie.biz) cell. 3397499967 (dopo le 20)

### **Indirizzo:**

Ex Convento San Francesco - Piazza San Francesco 3 - 10059 Susa (TO)  
[www.sanfrancescosusa.it](http://www.sanfrancescosusa.it) - [info@sanfrancescosusa.it](mailto:info@sanfrancescosusa.it) tel. 0122 622548

### **Come raggiungere l'ex Convento S. Francesco di Susa :**

#### **Auto**

3 Km dall'uscita del casello autostradale di Susa.  
Da Torino si percorre l'autostrada A32 in direzione Bardonecchia Frejus - uscita Susa.  
È anche possibile raggiungere Susa percorrendo la S. Statale del Monginevro (SS 24) o la Strada Statale del Moncenisio (SS 25). Durata percorrenza da Torino, circa 50 min.

#### **Treno**

La stazione ferroviaria di Susa si trova a 1,5 km dalla struttura.  
Numerosi i collegamenti quotidiani da Torino Porta Nuova in direzione Bardonecchia.  
Durata percorrenza : 60'