

Riti d'amore dedicati alla natura sofferente

Riconoscerci come figli della Terra che soffre e sostenerla con gesti mantra riti e riflessioni

AGRIBENESSERE LA SORGENTE A BRENZIO (Gravedona ed Uniti)

Laboratorio di tintura naturale - Yoga : un rito per la Terra – Merenda naturale

Sabato 12 Agosto dalle 14.00 alle 19.15



COLORI CHE AMANO LA TERRA E LA VITA

**Laboratorio introduttivo alla TINTURA NATURALE
con Cristina Marzaro**

Alla scoperta di un'insolita tavolozza di colori con ricette vegetali per imparare come tingere tessuti e filati con semplici scarti della cucina . Tanti possono essere gli ingredienti dai risultati sorprendenti ! Verranno insegnati tutti i passaggi di macerazione, mordenzatura, preparazione del colorante e tintura di piccole campionature. Un'attività che dialoga con la natura per riscoprirne l'intima appartenenza.

YOGA : rito di ringraziamento alla Terra con Donatella

I testi tantrici insegnano che una trama intesse e accomuna ogni essere vivente, pur nell'infinita varietà di colori e forme in cui la natura si esprime. Scoprire questa verità celata dentro di noi ci avvicina al mistero della vita di cui la terra è madre, suscitando un sentimento di appartenenza, di simpatia e compassione. Un'esperienza Yoga di connessione tra il mondo esterno e quello interiore



CIBO IN ARMONIA CON LA STAGIONE a cura di DIANA
I frutti della terra sono gli alimenti vitali per nutrire il nostro corpo e creare una mente tranquilla . Gusteremo una merenda nutriente e golosa coi frutti di stagione ricchi del prana dell'estate.

Prenotazione : agribenesserelasorgente.com

Tel. 329 5431744

Quota € 69 – Soci So'ham € 65



PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

- **14.00 Arrivo a Brenzio, piazzale della Chiesa**
- **14.15 Inizio dell'incontro**
- **14.30-16.30 Laboratorio creativo sulla tintura naturale. Introduzione teorica ed esperienza pratica**
- **16.40-17.20 Rito per la Terra: un'esperienza Yoga di connessione tra l'esterno e l'interiorità con Donatella**
- **17.30-18 Merenda naturale coi frutti della terra con Diana: è tempo di mirtilli!**
- **18.00-19.00 Laboratorio di tintura seconda parte**
- **Cerchio di chiusura**

**Portare: quaderno di appunti-, un grembiule sporcabile
Per lo Yoga : telo, eventuale cuscino, indossare abiti comodi in fibra naturale**

Quota € 69 – Soci So'ham € 65

**La Quota di partecipazione comprende tutto il materiale per la tintura
Iscrizione entro venerdì 11 Agosto per la preparazione del materiale**

Prenotazione : agribenesserelasorgente.com Tel. 329 5431744