



Il Cielo in una Stanza la Sveglia dei Sensi

Weekend esperienziale tra le Crete Senesi dell'agriturismo Podernuovo
da sabato 30 dalle ore 10:00 a domenica 31 marzo 2019 alle ore 14:00
Loc. Podernuovo, 172 - 53041 - Asciano (SI)

L'attività si propone di portare a conoscenza della gente i temi della sostenibilità dell'abitare e, più in generale, del vivere in armonia con l'ambiente costruito e l'ambiente naturale, per accrescere la consapevolezza critica nelle persone in modo da potersi orientare nel mare magnum dell'iperinformazione e dell'iperofferta, diventando consumAttori e non semplici numeri da manipolare per le statistiche dei pochi che cercano di prendere il controllo delle nostre vite.



L'esperienza formativa sarà totale, con l'uso di tutti i sensi, anche a tavola... Sarà un'esperienza detox dalle logoranti abitudini della vita moderna alla riscoperta del nostro IO interiore con cui ristabilire un dialogo proficuo e sano, utile anche per affrontare la vita di tutti i giorni in città!

Per info e prenotazioni

Tel/Fax +39 0577 707108 | Cell. +39 338 6873210
info@agriturismopodernuovo.com

Il Cielo in una Stanza la Sveglia dei Sensi

Programma attività

- **Sabato 30 marzo**, entro le ore 10:00: arrivo e accoglienza con caffè di benvenuto
- ore 10:00 **inizio** attività con **Saluti**, presentazioni, illustrazione completa dei due giorni di esperienza.
- 10:30 - **Mens sana in Corpore sano**: lezione esperienziale outdoor
- 11:30 - **Definizioni** principali: Ecosostenibile, Biocompatibile, Sostenibilità ambientale, sociale ed economica, Uso razionale delle risorse suolo, acqua, verde, energia..., Processi lineari e circolari.
- 12:30 - Commenti e dibattito verso il pranzo.....
- **ore 13:00 Light Green Lunch con prodotti del Podere illustrati dal cuoco e da Simona**
- 15:00 **Mens sana in corpore sano**, principi generali con esercizi collettivi su corrette posture, stili di vita, respirazione, riposo... outdoor
- 16:00 - **Inquadramento** globale: sistemi macroeconomici, trasporti, energia, storia evolutiva dei sistemi economici e dell'edilizia/urbanistica, Protocollo di Kyoto, COP 20,
coffee break 30 min.
- 17:30 - Tornare bambini autentici
- 18:30 - **Corpore sano in ambiente sano**: il comfort e il benessere igrotermico, visivo, percettivo, acustico, fisiologico e psicologico, stili di vita abitativa in luoghi indoor in cui trascorriamo il 90% del tempo, la casa che respira e la terza pelle, finiture e materiali...
- 19:30 - A piedi nudi nel prato ... ascolto del **tramonto**
- **ore 20:00 Cena con i prodotti di Gaia illustrati dal cuoco e da Simona**
- **Domenica 31 marzo**, ore - 7:00 ascolto dell'alba
- 7:30 - Passeggiata tra le crete senesi con risveglio dei sensi ... alla ricerca di Talismani.
- **9:00 - Colazione**
- 9:30 - **Energia nel/del corpo**, Story telling con oggetti trovati e sensazioni provate.
- 10:30 - **L'Energia è di casa**. Efficienza, tipologie di impianti, riduzione sprechi negli usi finali, fonti di energia fossile e rinnovabile, per climatizzazione, elettricità (campi elettromagnetici) traffico dati, idrico (raccolta e riuso acque meteo...)
- 11:30 - Commenti e dibattito, conclusione e saluti, verso il pranzo...
- **ore 12:30 Light Green Lunch con prodotti di Gaia illustrati dal cuoco e Simona**
- ore 14:00 - Partenza e/o relax per chi resta in situazione conviviale con i gestori dell'agriturismo e i formatori.**

La quota di partecipazione, pari a 280,00 € comprende il pernottamento, il pranzo e la cena di sabato, la colazione e il pranzo di domenica, il materiale didattico, la formazione indoor e outdoor in modalità full-immersion con scambio esperienziale continuo durante tutto il weekend, sia con i formatori che con il gruppo di allievi.

L'attività verrà avviata con un numero minimo di partecipanti pari a minimo 10 e massimo 20.

Sono previsti sconti per le coppie.

Per informazioni sulla didattica chiamare:

Simona (la sveglia dei sensi) al **338 6297992** o **Egidio** (il cielo in una stanza) al **338 7114313**

Per informazioni su **PoderNuovo e prenotazioni** chiamare Tel/Fax **+39 0577 707108** | Cell. **+39 338 6873210**

o scrivere a info@agriturismopodernuovo.com