

# Sabato 21 Settembre ore 9,30

## L'Associazione Onda Vitale ASD

### Organizza una giornata per celebrare L'Equinozio d'autunno

#### Presso "Il nido dell'airone" a Cologno al Serio

Nell'**Equinozio d'Autunno** la notte è uguale al giorno. In questo giorno speciale, le due forze cosmiche di Sole e Luna, Luce e Tenebre, sono in equilibrio perfetto. È l'inizio di una nuova trasformazione: il buio prende spazio sul giorno.

L'equinozio d'Autunno è il tempo del SEME e del raccolto. È il tempo in cui i semi si raccolgono e si conservano con cura, nell'attesa nuovamente della Primavera; è il tempo della vendemmia, dono di Madre Terra.

La celebrazione dell'Equinozio d'autunno ha perciò un carattere meditativo, di bilancio e di presa di coscienza che ci proietta verso il ringraziamento, la speranza e l'attesa per un nuovo ciclo propizio.

**SUL RETRO IL PROGRAMMA COMPLETO DELLA GIORNATA CON LE FOTO DEL BELLISSIMO POSTO CHE CI OSPITERA'.**

PRANZO AL SACCO, durante la giornata ci sarà la possibilità di bere acqua alcalina ionizzata.

**COSA PORTARE:** portare abiti comodi possibilmente di cotone, un materassino per chi vuole fare dello Yoga (facoltativo, si faranno semplici esercizi alla portata di tutti).

**Contributo per la giornata € 40,00**, obbligatoria la tessera di Onda Vitale ASD valida per il 2019 (costo € 15,00), che si può fare sul posto.

**Le prenotazioni sono obbligatorie e vengono prese fino a 7 giorni prima dell'Evento, poi saranno accettate a discrezione dell'organizzazione.**

Vi aspettiamo per una giornata unica all'insegna del rilassamento e della connessione con noi stessi immersi in uno stupendo scenario naturale.

Per ulteriori informazioni visita il nostro sito e la nostra pagina Facebook.

**Per info e prenotazioni 351.5828819**

[www.ondavitale.it](http://www.ondavitale.it)



[info@ondavitale.it](mailto:info@ondavitale.it)

**Conoscere per essere liberi di scegliere**





## 21 SETTEMBRE CELEBRAZIONE DELL'EQUINOZIO D'AUTUNNO

- Ore 9,30 Iscrizioni e presentazione della giornata.  
Ore 10,00 Apertura - esibizione di danza del ventre con Linda Giuliani.  
Ore 10,30 Bagni di gong con Ilaria Magni.  
Ore 11,30 Semplici esercizi di yoga alla portata di tutti (facoltativo)  
**Ore 12,30 Pausa con pranzo al sacco.**  
Ore 13,30 Breve passeggiata nel parco.  
Ore 14,15 Thomas Vitulano ci presenterà la sua scuola "S.E.I."  
Ore 15,00 Marzia Bertulezzi – Il corpo del sogno di Nanà: Madre Terra  
Meditazione.  
Ore 16,30 Nadine – Cerchio Sciamanico con tamburi.

Durante la giornata per chi lo desidera lettura dei Tarocchi e Carte Angeliche con Maddalena e Roberto.

Ore 18,00 Chiusura della giornata con i saluti e presentazione delle prossime iniziative autunnali.