



SOCIETÀ TEOSOFICA
ITALIANA

Seminario Esperienziale Eco-Sofia **Abitare la Natura, coltivare l'Armonia**

25-27 Settembre 2026, Montoro - Narni (TR)

Programma

Venerdì 25 settembre

- ore 14:00 - Arrivo e accoglienza
- ore 16:00 - Cerchio di apertura
- ore 17:00 - Creazione del Mandala naturale
- ore 18:00 - Camminata contemplativa nella natura
Osservazione e creazione
- ore 19:30 - Cena
- ore 21:00 - Attività serale di gruppo

Sabato 26 settembre

- ore 6:00 - Risveglio del corpo e Meditazione
- ore 7:00 - Colazione
- ore 9:00 - Visita al Convento del Sacro Speco di S. Francesco
- ore 12:30 - Pranzo
- ore 15:00 - Workshop sui Quattro Elementi
- ore 18:00 - Camminata contemplativa nella natura
Osservazione e creazione
- ore 19:30 - Cena
- ore 21:00 - Laboratorio sul Sogno: racconto - ascolto

Domenica 27 settembre

- ore 6:00 - Risveglio del corpo e Meditazione
- ore 7:00 - Colazione
- ore 9:00 - Purificazione e armonizzazione attraverso
i Quattro Elementi
- ore 11:00 - Cerchio di chiusura
- ore 12:30 - Pranzo
- ore 15:00 - Saluti

La preparazione dei pasti, vegetariani e vegani, è parte dell'esperienza del seminario, a turno i partecipanti contribuiranno alla preparazione.