

# Il tempo del mio esSÉre

**CAMMINATE MEDITATIVE  
PER RITROVARE “L'ORA DEL NOSTRO ESSERE”**



**PERCORSO DI AUTO-CONSAPEVOLEZZA  
MEDIATO DAL CONTATTO DIRETTO CON LA NATURA  
VERSO LA RISCOPERTA DEL TEMPO INTERIORE**

**<< IL TEMPO PER MEDITARE >>**

*Il tempo è un tema caldo nell'epoca in cui viviamo, laddove la nostra stessa quotidianità risulta scandita da routine definite proprio dal tempo: dobbiamo dimostrare di essere efficaci ed efficienti in tempi sempre più ristretti che ci impongono livelli crescenti di frenesia nelle nostre attività. Per quanto sia difficile fermarsi, riteniamo che sia di fondamentale importanza trovare del tempo per il “nostro essere”.*

*Uno strumento per farlo è sicuramente la meditazione, da cui ripartiremo per l'esplorazione interiore.*

# IL PROGRAMMA | AUTUNNO 2020

## 1) DOMENICA 18 OTTOBRE: CASCATE DELL'ARZINO, OLTRE SAN FRANCESCO

*Uno spazio sicuro per meditare sul nostro essere.*

Ritrovo: ore 9:30, presso il posteggio all'imbocco meridionale di San Francesco (Comune di Vito d'Asio) – GPS N 46.31112 E 12.93583

## 2) SABATO 31 OTTOBRE: TRAMONTO SUL FORTE MIARON, PASSO DELLA MAURIA

*La barriera difensiva: i meccanismi psichici di auto-difesa dell'Io. (PARTE I)*

Ritrovo: ore 14.00, presso il Passo della Mauria - GPS N 46.45474 E 12.51304

## 3) DOMENICA 15 NOVEMBRE: MONTE QUARIN, CORMONS

*Continuiamo a esplorare le difese, il nostro "pronto soccorso psichico". (PARTE II)*

Ritrovo: ore 9:45 a Cormons, presso il posteggio in Via Francesco di Manzano - GPS N 45.96038 E 13.47132

## 4) DOMENICA 29 NOVEMBRE: CASTELLO DI FAGAGNA E DINTORNI

*Oltre le mura difensive: passaggio dal mondo interno al mondo esterno.*

Ritrovo: ore 14:00 a Fagagna, presso il posteggio sulla via Germanica - GPS N 46.11297 E 13.07643

## 5) DOMENICA 6 DICEMBRE: SORGENTI DEL LIVENZA

*Alla ricerca della "maschera invisibile": Iniziamo a esplorare il nostro profilo caratteriale meditando attraverso l'enneagramma (PARTE I).\**

Ritrovo: ore 9:45 in Località Santissima (Comune di Polcenigo), presso il posteggio in via Santissima - GPS N 46.02327 E 12.47931

## 6) DOMENICA 13 DICEMBRE: IL SENTIERO DELL'AMICIZIA, VAL ROSANDRA

*Concludiamo l'enneagramma e facciamo "pace" con noi stessi. (PARTE II).\**

Ritrovo: ore 9:45 a Bagnoli della Rosandra (Comune di San Dorligo della Valle), presso il posteggio all'inizio della sentieristica di Val Rosandra - GPS N 45.61920 E 13.86566

### Le attività sono condotte da:

dott.ssa **Arianna Casco**, psicologa, psicoterapeuta sistemico-familiare-relazionale in formazione

dott.ssa **Tiziana D'Orlando**, psicologa, psicoterapeuta della Gestalt

con la collaborazione del dott. **Marco Pascoli** (esperto specializzato 1<sup>a</sup> Guerra Mondiale FVG/Guida AIGAE) e del dott. **Andrea Caboni** (faunista, esperto ambientale).

**Quota di adesione per incontro:** 15 Euro a incontro per adulti; 5 euro per i minori accompagnati.

**Prenotazione obbligatoria**, indicando nome, cognome, recapito, zona di provenienza.

**Contatti** (anche per info): [kimyna@libero.it](mailto:kimyna@libero.it) | cel. **320 88 55 085**

La durata di ogni incontro si appresta fra le 2 e le 4 ore. Indossare abbigliamento e calzature da trekking.

**La partecipazione alle attività è sotto la responsabilità propria di ogni aderente.**