

# S U X E N

N a t u r e  
E x p e r i e n c e

## Natura-terapia indigena

Questa esperienza ci porta a fare un'immersione totale nella natura secondo la tradizione amazzonica. Gli indigeni devono imparare a sopravvivere alla Selva imparando a conoscere i pericoli e le risorse di quell'ambiente. Lo fanno con molta saggezza ed accortezza, ringraziando e rispettando anche le variabili più rischiose e mortali (giaguaro, serpenti, coccodrilli ed insetti vari), rimanendo sempre in armonia con il loro habitat naturale.

**Camminare nel bosco usando i rumori del vento e degli uccelli, con una respirazione controllata, è un'abilità degli indio definiti "uomini del silenzio".**

Noi dobbiamo imparare da loro, rischiando molto meno, ma con accortezza, formando una nuova consapevolezza. In questo modo possiamo dire di rispettare la natura e di aver cura di noi stessi che ne facciamo parte. Per noi occidentali infatti sempre di fretta, queste pratiche così diverse da quelle della nostra quotidianità potranno diventare terapeutiche per il nostro sistema nervoso stressato.

La vigilia di Ferragosto invece di scegliere località turistiche sceglieremo il silenzio e il bosco. Qui impareremo a:

- comunicare con gli alberi, sentire la loro diversa energia,
- capire come estrarre la linfa e di quali alberi,
- muoversi nel buio e in silenzio nel bosco, magari provando anche a tirare con l'arco flessibile e leggero degli Indio,
- riconoscere i rumori, il canto degli uccelli notturni e i simboli lasciati dagli umani passati prima di noi,

- i più temerari potranno dormire sotto le stelle nei pressi della struttura, muniti di materassino e sacco a pelo.

Tutte queste esperienze saranno guidate da Atucà Guarani, Figlio del Vento, capo cacique della Selva sudamericana.

## Programma

*ore 10.00 accoglienza e spiegazione del programma*

*ore 10.30 entrare subito nella disposizione d'animo giusta: Atucà disegna sul volto o sul braccio dei partecipanti un segno che mostra certe disposizioni interiori delle persone*

*ore 11.00 andiamo nel bosco: comunicare con gli alberi e scoperta delle loro diverse energie*

*ore 13.30 - 15.00 pausa pranzo con empanadas fatte da Atucà su ricetta sudamericana*

*ore 15.00 scambio di pareri ed opinioni delle esperienze fatte in mattinata*

*Ore 16.00 ritorniamo nel bosco: per camminare in silenzio totale alla maniera indigena ed imparare il percorso da fare....*

*ore 18.30 in attesa della cena svilupperemo una capacità minima per provare l'arco indigeno*

*ore 20.00- 21.45 cena degustazione con diversi tipi di pasta alle erbe spontanee confezionata da Marina di Gastaldia d'Antro (Ud), convivialità*

*ore 21.45 ancora nel bosco: con i riferimenti diurni sapremo camminare e stare al buio nel bosco, riconoscendo i suoi rumori e il canto degli uccelli notturni*

*ore 23.30 chi gradisce potrà dormire sotto il cielo stellato nelle vicinanze della struttura Suxen portando materassino e sacco a pelo.*

### **Seconda giornata**

*ore 7.30 accogliamo il nuovo giorno che rappresenta la vita con i canti spirituali del saluto al sole*

*ore 9.00 colazione detox*

*ore 10.00 -11.30 scambio di pareri ed opinioni*

*ore 12.00 saluti e congedo.*