



★ Sardegna Sacra ★ Aetere's ★ In-Itinere

WORKSHOP ESPERIENZIALE DI CAPODANNO



30-31 DICEMBRE 2019 - 1° GENNAIO 2020
GONI ORROLI ESTERZILI SERRI

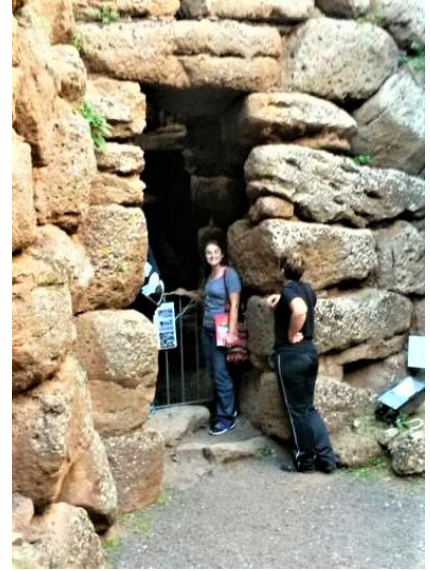
Conducono: ★ Ilaria Montis ★ Andrea Amato ★ Massimo Bongini

Cos'è questo workshop

Un intenso viaggio nei **luoghi sacri** e nei **complessi monumentali** tra i più significativi della **Sardegna nuragica e prenuragica**, in cerca dei codici e delle geometrie dello **Spazio Sacro** alla base delle architetture di molte antiche civiltà e confermate oggi dalla ricerca scientifica più avanzata. Integrando conoscenze e pratiche di tradizioni occidentali ed orientali, seguiremo le ipotesi di **percorsi rituali** e ne sperimenteremo individualmente gli effetti o le suggestioni anche attraverso la **percezione sensoriale**. Menhir, nuraghi, templi a megaron, fonti e pozzi sacri, recinti litici ... si trasformeranno in un meraviglioso **laboratorio**, per avvicinarci a comprendere le leggi che regolano la **Vita sulla Terra** e il suo rapporto col **Cosmo**, e immaginare la visione e il sentire che guidava i nostri lontani antenati.

A chi è rivolto

Se senti il richiamo di **luoghi ancestrali** dove l'**opera umana** e quella della **natura** si fondono armoniosamente, **atmosfera** che ci riportano a un lontano passato e a un modo diverso di **percepire la realtà**; se ti appassiona **indagare** il significato e l'uso di **antiche architetture** e le **leggi universali** a cui si ispiravano; se vuoi **sperimentare** anche attraverso le **emozioni** e la **sensorialità** i luoghi e le forze naturali che in essi operano... allora unisciti a noi.



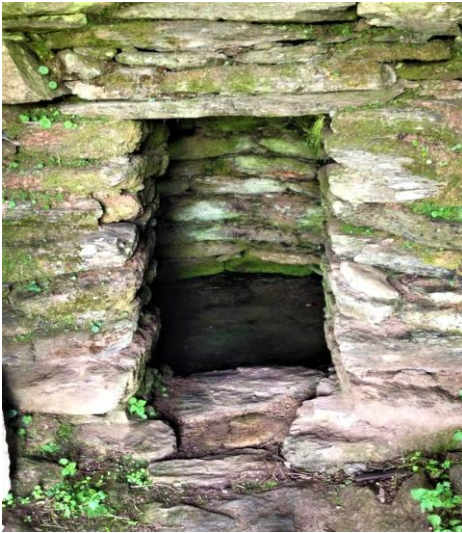
Opportunità

In un piacevole e intenso “lavoro di gruppo” vedremo:

- ❖ la **lettura archeologica** dei siti che visiteremo, per scoprirne, attraverso le **testimonianze materiali** di ciò che è giunto fino a noi, la **storia** e il **significato**, e contestualizzarli con riferimento all'intero panorama sardo e europeo-mediterraneo (**Sardegna Sacra**);
- ❖ **come gli antichi costruttori**, autori delle architetture e delle loro geometrie, abbiano modellato gli **Spazi Sacri** per favorire l'interazione del sistema fisiologico umano con le **forze cosmico-telluriche** (**Aetere's**);
- ❖ l'**approccio sensibile, sensoriale** e globale alla natura, supportato da tecniche di **meditazione dinamica** occidentale e di “**contatto**” coi luoghi (**In-Itinere**).

Dove si svolge l'incontro

Il nostro “**laboratorio**” saranno alcune importanti **aree archeologiche** della Sardegna centro-meridionale: Pranu Muttedu (Goni), Nuraghe Arrubiu (Orroli), Sa Domu de Orxia e Monte Nuxi (Esterzili), Santa Vittoria (Serri).



Chi siamo

★ **Sardegna Sacra** organizza viaggi alla scoperta dei santuari ancestrali della Sardegna, con un approccio esperienziale orientato alla persona. Gli antichi luoghi sacri sono testimonianze di una conoscenza e una spiritualità antiche ma ancora attuali, che abbiamo la possibilità di riconoscere e comprendere grazie agli incredibili resti monumentali, eredità dei nostri lontani antenati, che ancora oggi abbondano nel paesaggio di un'isola che gli antichi definivano sacra. Attraverso escursioni giornaliere e tour di più giorni, seminari e conferenze si scopre una Sardegna sconosciuta ai più, lontana dagli stereotipi. Una Sardegna che ci tocca in profondità, andando a stimolare qualcosa di ancestrale che è sempre stato là, in fondo al nostro essere. Sardegna Sacra è un progetto di Ilaria Montis, archeologa, guida turistica e insegnante mindfulness. (www.sardegnasacra.it)

★ **Aetere's** è un team di ricerca e formazione nel campo dell'energia negli spazi che si basa sull'integrazione delle più recenti evidenze scientifiche e sperimentali nell'ambito della Geobiologia e della Fisica del "sottile" con le informazioni provenienti dalle tradizioni più antiche che condividevano una visione dello Spazio e dell'Uomo che ruotava intorno ai principi tradizionali di Armonia, Bellezza e Sacralità. Passato e presente insieme hanno portato ÆTERE'S™ ad individuare le cause dense e sottili che sono alla base della non corretta utilizzazione del potenziale energetico ambientale da parte degli organismi viventi e a perfezionare un protocollo tecnico di analisi strumentale e a progettare e realizzare una tecnologia di armonizzazione ambientale. Andrea Amato è uno dei fondatori e il suo viaggio affonda le radici nell'Etruscologia e nella Geometria Sacra. (www.aeteres.com)

★ **In-Itinere** è "lungo il cammino", un viaggio a piedi in una dimensione interiore oltre che esteriore, un invito a muoversi nella natura con un'attenzione sensibile e sensoriale rivolta a tutte le forme di vita vegetali, animali e minerali, agli elementi, alle atmosfere e alle memorie dei luoghi stessi, alle tracce antiche e recenti che l'uomo vi ha lasciato. La conduzione è curata da Massimo Bongini, Guida Ambientale Escursionistica AIGAE, che in base alle esperienze del proprio percorso personale propone all'occasione momenti ascolto, connessione e meditazione. (www.facebook.com/initinerepercorsi)



Programma

Lunedì 30 Dicembre

Partenza da Cagliari: appuntamento **ore 8.00** all'Ex Motel Agip, area di servizio rotonda Via Cadello-Via Santa Maria Chiara.

Ritrovo per prima tappa: appuntamento **ore 8.45** ingresso Parco archeologico Pranu Muttedu, SP 23, 3Km prima di Goni provenendo da sud. Richiesta puntualità. Siamo a disposizione per info dettagliate sulla strada.

Mattina ore 9.00-12.00: visita del Parco Archeologico di Pranu Muttedu. In questo sito databile a partire dal IV millennio a.C. si trova una delle aree a maggior concentrazione di menhir in Sardegna. Si tratta di una complessa area sacra e funeraria dove trovano posto allineamenti e gruppi di menhir e tombe monumentali a circolo. Scopriremo, anche con piccole esercitazioni pratiche, gli aspetti legati alla geometria sacra e alle modalità di interazione coi flussi delle energie sottili modulate attraverso la mediazione dei menhir.

Pausa pranzo ore 13.00 (al sacco) presso Area Archeologica Nuraghe Arrubiu (Orroli)

Pomeriggio ore 14.00-17.00: visita del Nuraghe Arrubiu. Il Nuraghe Arrubiu è uno dei più importanti e meglio conservati nuraghi della Sardegna. In origine alto ben 27 metri e dotato di un corpo centrale a 5 torri circondato da un imponente muro che ne racchiude altre sette, è famoso anche per gli importantissimi e recenti ritrovamenti che hanno permesso di fare luce su molti aspetti della civiltà nuragica. Ma c'è di più, la complessità del progetto racchiude una progettazione geometrica accurata di cui parleremo in dettaglio. Lettura energetica e attività pratiche guidate. Condivisione finale sulla giornata.

Martedì 31 Dicembre

Partenza ore 9.00

Mattina ore 10.00: Visita al tempio a megaron di Sa Domu de Orxia. Questo imponente tempio è il più importante della Sardegna nel suo genere. Quasi intatto (manca solo la copertura) si erge oggi isolato in un'area che anticamente era densamente popolata. Il tempio è databile al Bronzo Recente e ha restituito numerosi e importanti reperti tra cui alcuni significativi bronzetti. A questo luogo è legata inoltre un'antica leggenda...

Pausa pranzo ore 13.00 (al sacco) presso il parco di Monte Santa Vittoria

Pomeriggio: visita al recinto megalitico di Monte Santa Vittoria e al tempio circolare e alla fonte sacra di Monte Nuxi. Nell'area del Monte Santa Vittoria e zona circostante, un tempo sede di un importante villaggio nuragico possiamo oggi visitare alcune importanti testimonianze. Oltre al recinto megalitico che racchiude anche i resti dell'antica chiesa di Santa Vittoria, importante e scavata di recente l'area del tempio circolare di Monte Nuxi, dotato anche di una fonte sacra esterna, poco distante si trova una seconda fonte sacra.

Mercoledì 1° Gennaio

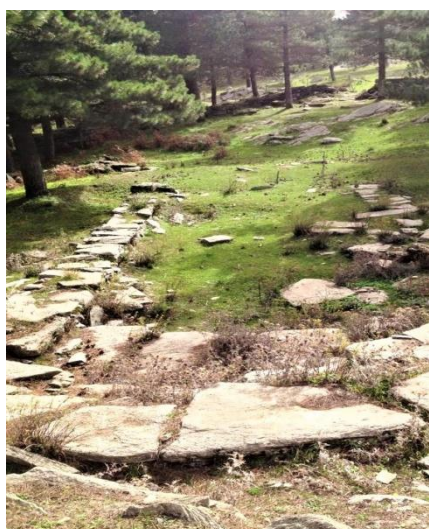
Partenza ore 10.00

Mattina ore 10.30: visita al complesso nuragico di **Santa Vittoria di Serri**. Si tratta di un grande **villaggio-santuario nuragico**, scavato in estensione in diverse sue parti. Di grande importanza la **Curia o capanna delle riunioni**, l'area sacra dei templi dove troviamo oltre al celebre **pozzo sacro** anche il cosiddetto **tempio ipetrale** e le testimonianze più antiche di tutto il villaggio, ovvero i resti del **nuraghe a corridoio**, oltre alla **chiesetta di Santa Vittoria**. Poco distante il **"recinto delle feste"** con i suoi diversi edifici sacri, tra cui la capanna **"dell'ascia bipenne"**. Infine, poco distante visiteremo il **tempio a rotonda** ottimamente conservato, un tempo noto come **"Casa del Capo"**. La complessità e l'estrema ricchezza di spunti di questa area archeologica ci impone di dedicarvi tutto il tempo necessario e ci occuperà quindi sia la mattina che la prima parte del pomeriggio. Questo eccezionale e complesso santuario ci darà l'occasione per toccare a approfondire tutti i temi del weekend, sia dal punto di vista teorico che in pratica. Sulla base della preparazione dei giorni precedenti, saremo pronti ad entrare con spirito diverso in "dimensioni" vaste e sensibili come quella dell'acqua, dei labirinti, dei percorsi e dei "viaggi" rituali.

Pausa pranzo al sacco ore 13.00 presso il centro servizi del sito.

Pomeriggio ore 14.00-17.00 un'ultima sessione di lavoro sul campo e infine concluderemo l'esperienza delle tre giornate con un **cerchio di condivisione** finale.

Termine previsto entro le **ore 17.00**.



Quote di partecipazione e modalità di iscrizione

La quota di partecipazione per le attività in programma è di **210 euro**, di cui **70** da pagare al momento della prenotazione e i restanti da **saldare in contanti sul posto** (in caso di rinuncia l'acconto è totalmente rimborsabile entro 30 giorni dalla data dell'evento). La

prenotazione e registrazione va fatta **solo ed esclusivamente online** compilando il form al seguente link sul portale di servizio eventbrite: <http://bit.ly/capodanno2020biglietti>

Per motivi logistici e per garantire un'ottima interazione tra i conduttori e i partecipanti, **i posti sono limitati a sole 20 persone.**

La quota comprende: partecipazione al programma con tour archeologico guidato, approfondimenti sui diversi temi del workshop, attività pratiche esperienziali come da programma.

La quota non comprende: viaggio da e per la Sardegna; trasporti; pranzi al sacco (a cura dei partecipanti); pernottamento e cena; biglietto di ingresso dei siti di Pranu Muttedu, Nuraghe Arrubiu e Santa Vittoria; assicurazione.



Trasporti

Auto propria o car sharing (chiedere la disponibilità di posti auto al momento della prenotazione), possibilità di pulmino a seconda delle richieste (quota extra da pagare direttamente al pulmino).

Pernottamento

Le sere del 30 e del 31 Dicembre il gruppo cenerà e pernoverà presso l'**Hotel Omu Axiu**, ad **Orroli**. Il costo della **mezza pensione** (2 pernottamenti, 2 colazioni, cena del 30 e cena di capodanno del 31) è di **150,00 euro** a persona in camera doppia da pagare direttamente alla struttura. Al fine di **organizzare le camere** e fare un'**unica prenotazione** per tutto il gruppo **gli interessati al pernottamento sono pregati di comunicarlo al momento della prenotazione.** I partecipanti sono comunque liberi di organizzarsi autonomamente riguardo la cena e il pernottamento. Per un'anteprima dell'albergo vedi qui www.omuaxiu.it

Cosa Portare

Abbigliamento comodo e caldo, scarpe adatte a camminare in campagna (meglio se da trekking, se avete dubbi sull'idoneità delle scarpe contattateci); **zainetto, torcia, giacca impermeabile con cappuccio, pranzo al sacco per il primo giorno e acqua da bere**, un piccolo **telo o tappetino** impermeabile per sedersi a terra. Per i pranzi al sacco del 31 e 1° faremo una sosta al supermercato martedì mattina.



Contatti e ulteriori informazioni

Ilaria Montis: +393208492880 sardegnasacra@gmail.com
Massimo Bongini: +393332099349 masbongini@gmail.com

www.sardegnasacra.it www.aeteres.com www.facebook.com/initinerepercorsi

