

## **“Una pausa di Energia: perdersi per ritrovarsi”**

**ArteViola** è lieta di accogliervi in un luogo dove Arte e Natura si incontrano, dove nasce e respira l'installazione-labirinto “*Ad ogni passo un Minotauro*”.

In questo spazio vi invitiamo a vivere per la **terza edizione**, un percorso esperienziale con:

- **Aetere's, Allo Specchio e ReMove**, per ritrovare connessione, equilibrio e presenza.
- **Andrea Amato**, vi guiderà all'interno dello Spazio Sacro e nel labirinto come luogo di cura;
- **Alessandra Bonacina**, vi accompagnerà nella pratica della Respirazione circolare;
- **Massimiliano Ranoia**, vi introdurrà alle tecniche di respirazione, alla pratica Yogica e ai *bagni freddi*.

E con Andrea Amato, Alessandra Bonacina, Massimiliano Ranoia e Viola Di Massimo, vivrete percorsi immersi nella natura.

Scopri il programma completo per conoscere tutti i dettagli e prepararti a un'esperienza di condivisione, calma, bellezza.

**Quando: da giovedì 25 a domenica 28 Giugno 2026**

**Dove: [Ad ogni passo un Minotauro\\*](#) Località Sorti di Pieve Torina (Macerata)**

**Costo del Corso: € 550,00**

Comprensivo di: attività e pranzi al sacco (3) e cene (3)

Sono esclusi: viaggio, alloggio, colazione.

Per chi prenota entro il 15 dicembre **€ 450,00**

Per chi prenota entro il 28 febbraio **€ 500,00**

### **Programma**

#### **Giovedì 25**

- **15:00** – Arrivo con mezzo proprio, sistemazione
- **16:00** – Appuntamento nel Labirinto a Sorti per la presentazione del luogo e delle attività Respirazione, Yoga, bagni freddi.
- **16:30-18:45** – Seminario: "Il Labirinto come Spazio Sacro e luogo di terapia vibrazionale", "Respiro consapevole: ponte tra corpo emozione e coscienza", "Bagni freddi: benefici e potenzialità".
- **19:00-20:00** – Sessione di Yoga al tramonto
- **20:15** - Cena conviviale

## **Venerdì 26**

- **09:00-10:00** – Sessione di Yoga
- **10:00-11:00** – Introduzione esperienziale ai Bagni Freddi \*
- **11:00** – Partenza per i Bagni Freddi nelle Cascate di Statte
- **12:30** – Partenza per il “Percorso delle Acque”
- **13:30** – Pranzo al sacco alla Valle del Torrente Sant’Angelo e Antichi Mulini
- **16:00-18:30** – Terapia Vibrazionale nel Labirinto/Spazio Sacro – Sessione di Respiro circolare
- **19:00-20:00** – Sessione di Yoga al tramonto
- **20:15** – Cena conviviale

## **Sabato 27**

- **09:00-10:00** – Sessione di Yoga
- **10:00-11:00** – Esperienza dei Bagni Freddi \*
- **11:00** – Partenza per escursione alle Cascate del Menotre (Pale)
- **13:30** – Pranzo al sacco
- **16:30-18:30** – Terapia vibrazionale nel Labirinto/Spazio Sacro - Sessione di Respiro circolare
- **19:00-20:00** – Sessione di Yoga al tramonto
- **20:15** – Cena conviviale

## **Domenica 28**

- **09:00-10:00** – Sessione di Yoga
- **10:00-11:00** – Esperienza dei Bagni Freddi \*
- **11:00-12:00** – Esperienza nel Labirinto/Spazio Sacro
- **12:30** – Pranzo conviviale
- **dalle 15:00** – Partenza per il rientro

## **Da sapere:**

Ci troviamo a Sorti, una piccola frazione di Pieve Torina (MC), situata su una collina a 650 metri sul livello del mare. Qui nasce l'opera-installazione Labirinto *“Ad ogni passo un Minotauro”*, ideata nel 2015 dall'artista Viola Di Massimo e realizzata da Viola DM insieme ad Andrea Amato.

Sorti è un borgo di origine medievale, un tempo zona nota per le sue scuole di notai. Oggi, vi risiedono stabilmente solo tre famiglie, per un totale di quattro abitanti. Un luogo quasi sospeso nel tempo, dove la natura domina il paesaggio e il silenzio ne è parte integrante.

I recenti eventi sismici, in particolare quelli del 1997 e del 2016, hanno contribuito allo spopolamento restituendo ampi spazi alla natura. Ma nel 2015, con la nascita del labirinto *“Ad ogni passo un Minotauro”*, Sorti ha iniziato lentamente a trasformarsi in un punto d'incontro per visitatori, curiosi e appassionati d'arte.

Oggi questo luogo accoglie seminari, conferenze, escursioni e corsi dedicati all'arte. Iniziative che non solo valorizzano questi angoli poco conosciuti di calma e serenità, ma che mirano anche a far riscoprire, attraverso esperienze dirette, quanto la natura possa offrire ad artisti e non, attraverso il suo respiro, il suo ritmo e i suoi colori.

## **Indicazioni:**

[Come arrivare](#), con mezzo proprio.

Consigliamo di usare Google per la navigazione, cercando “Località Sorti di Pieve Torina MC”.

Con Corriera/flexbus: fermata Maddalena di Muccia (MC), vi accompagneremo noi per i vari spostamenti.

---

## **E il pernottamento?**

Qui alcuni luoghi possibili:

Pieve Torina <https://www.igiardinibeb.it/>

Visso <http://www.ilborgovisso.com/>

Muccia: \*Eremo Beato Rizzerio, Località Coda di Muccia 62034 Muccia (MC)

Tel: 333-9487994 E-mail: [reception@eremobeatorizzerio.it](mailto:reception@eremobeatorizzerio.it)

(adatto per chi arriva in autonomia con mezzo proprio)

[Indicazioni e Mappa](#)

*\*chiedere sempre se è inclusa la colazione.*

---

## Cosa devo portare?

- Abbigliamento a "cipolla"
  - Felpa per la sera
  - Scarpe da trekking e di ricambio da lasciare in auto per i percorsi misti
  - Costumi (almeno due), scarpette da scoglio per i Bagni Freddi in natura
  - Zaino per pranzo al sacco, cambi e acqua
  - Bacchette per camminare (va bene anche un bastone trovato lì)
- 

## I bagni freddi, cosa sono, a cosa servono?

- **Corpo:** Potenziano il sistema circolatorio, rinforzano il sistema immunitario ed endocrino. Aumentano la resilienza allo stress, riducono le infiammazioni e favoriscono il recupero muscolare.
- **Mente:** Diminuiscono lo stress, la paura e l'ansia. Potenziano focus e fiducia in sé.
- **Emozioni:** Inducono chiarezza e forza interiore favorendo stabilità emotiva e rilascio dello stress.

## L'importanza della respirazione:

- Il nostro più potente mezzo di regolazione interiore dal punto di vista: **fisiologico, emozionale, di focus introspettivo.**
- Rappresenta il ponte tra corpo e mente. Il punto di incontro tra fisiologia ed emozione.
- Il **respiro** è una pratica efficace (funziona), efficiente (funziona per tutti), autonoma (puoi farlo da solo).
- Riguardo l'**aspetto fisiologico**: Regola il sistema nervoso autonomo, riduce cortisolo e tensione muscolare, aiuta ad ottenere chiarezza mentale
- **Aspetto emozionale**: riequilibra e libera stati di tensione emotiva come ansia e stress, paura, rabbia e irritabilità, tristezza, tensione e stanchezza.
- **Aspetto introspettivo**: Aiuta ad essere presenti, apre lo spazio del sentire autentico, diventa una via di trasformazione profonda.

## **Cosa si intende per Respirazione Circolare?**

- Essere consapevoli del respiro costringe a tornare a sé stessi, al momento presente: La chiave di tutte le trasformazioni interiori.
  - Ogni volta che si è consapevoli del respiro, si è pienamente presenti.
  - Durante una sessione di respirazione consapevole, il facilitatore accompagna la persona a ritrovare un respiro naturale: profondo, addominale, senza pause, continuo e rilassato. Questo tipo di respirazione, chiamata **respirazione circolare**, aiuta a mantenere il flusso senza interruzioni, favorendo uno stato di ascolto profondo e di connessione con sé.
  - Con la sessione di respirazione circolare, inoltre, si apre un ponte di comunicazione tra mente conscia e mente inconscia.
- 

## **Cos'è quest'opera-installazione *Ad ogni Passo un Minotauro*?**

L'Opera installazione nasce nel 2015, ideata da Viola Di Massimo e costruita da Andrea Amato e Viola Di Massimo. L'opera, attraverso i suoi simboli, accompagna da più di 10 anni ogni "viaggiatore" aiutandolo a ritrovarsi attraverso l'idea di perdersi.

All'entrata una pietra e due piccoli menhir con incise scritte sconosciute, accolgono il viaggiatore ricordandogli che quello che sta per indagare sarà un luogo sconosciuto, ossia, sé stesso. Una pietra con dipinta una Ninfa ad inizio percorso lo proteggerà durante il viaggio, le perle dipinte sulle pietre racconteranno le esperienze vissute e trasformate del viaggiatore, mentre le pietre, contenitori di memoria, saranno coloro che lo condurranno in silenzio.

Ogni viaggio sarà diverso, ogni viaggiatore vivrà in modo personale e libero il percorso nell'opera. Entrerete in un'opera Sacra, non solo per l'antica geometria che lo compone, ma per il suo significato, per l'accoglienza, per il contatto fra cielo e terra, per l'emozione che dona e si espande facendo sì che, i valori ritrovati, non possano più perdersi.

---

## **Come funzionano i pranzi e le cene?**

Cucinerà per noi il **cuoco** Luca che condividerà con noi queste giornate e si occuperà del **pranzo (al sacco)**, e della **cena conviviale**.

Gli abbiamo chiesto espressamente di rispettare le abitudini di quei luoghi preparando **pasti semplici e freschi** preparati con ingredienti del territorio, come facevano i contadini fino a poco tempo fa (e come continua a fare ancora qualcuno rimasto).

Il cibo sarà in linea con le giornate fatte di serenità e grazia, dedicate alla cura della persona in fusione con la natura per cui, **semplicità**, sarà la parola d'ordine... e non preoccupatevi, condivideremo anche il vino che sarà incluso 🍷 !

La cucina sarà adatta a tutti, vegetariani, vegani e onnivori: questi ultimi avranno modo di onorare i cibi del luogo. Famosi i **ciauscoli** (ciabuscoli), **salumi** e **formaggi a km 0**.

**Condivisione e collaborazione** saranno le parole d'ordine a tavola.

La preparazione della tavola sarà un momento di partecipazione collettiva dove ognuno, senza distinzione di ruoli, contribuirà attivamente a creare un ambiente familiare coinvolgente.

E cercheremo di non disturbare il cuoco durante le sue creazioni...!

***Per intolleranti al lattosio, glutine e vegani, si prega di avvisare al momento dell'iscrizione.***

*Solo per chi ha **gravi problemi** alimentari, consigliamo di portare il cibo da casa.*

## **Dopo cena?**

**Alzate gli occhi al cielo** perché rimarrete sbalorditi dall'infinità di stelle e la meravigliosa Via Lattea.

Tenete quell'immagine con voi fino al momento di dormire.

Noi, ci rivedremo il giorno dopo per continuare insieme i nostri programmi.

---

## **Questo corso**

Un'opportunità per donarsi una **pausa di energia**, riscoprire il senso di **attenzione verso sè stessi** e **verso l'altro** imparando ad essere più **uniti**.

Un'esperienza di **accoglienza, divertimento, conoscenza, rispetto e condivisione**: nessuno escluso.

**Il corso è tenuto da:**

- **Andrea Amato**, tossicologo ambientale, [Aetere's](#)
- **Alessandra Bonacina**, facilitatrice del respiro [www.centroesteticoallospecchio.it](http://www.centroesteticoallospecchio.it)
- **Massimiliano Ranoia**, fisioterapista, [FisioterapiaRanoia](#)

### Ospitato e promosso da:

- **Studio Arteviola e il Labirinto-installazione “Ad ogni passo un Minotauro”**  
[www.arteviola.com](http://www.arteviola.com)

Un'esperienza pensata per il nostro **corpo, mente e cuore**, nella più bella idea di condivisione

---

### Luoghi che visiteremo:

- **Cascata del Menotre (Pale)**
  - **Cascate di Statte** 30 min in macchina
  - **Il percorso delle Acque** 10 min in macchina
  - **Il labirinto-installazione “Ad ogni passo un Minotauro”**
  - **Antico Mulino (Fiume)** 15 min in macchina
- 

### Come posso prenotare?

Scrivi a: [info@arteviola.com](mailto:info@arteviola.com) o 347.6884960

---

### Siete pronti?

Iniziate a sorridere e buon viaggio! ✨

### Vuoi sapere chi rende possibile questo corso?

**Aetere's** [www.aeteres.com](http://www.aeteres.com)

Aetere's è un'azienda italiana che si occupa di **biocompatibilità e riarmonizzazione ambientale**, focalizzandosi sulle interazioni tra salute umana e aggressioni ambientali (chimiche, elettromagnetiche, geotossicologiche). Grazie a studi e strumenti avanzati, riporta il benessere negli spazi abitativi e lavorativi, aiutando le persone a ristabilire un equilibrio con l'ambiente circostante.

**Allo Specchio estetica Naturale** [www.centroesteticoallospecchio.it](http://www.centroesteticoallospecchio.it)

**Ambasciatore di prodotti naturali, vegetali e cruelty free**, Allo Specchio è un punto di riferimento per tutte le persone attente ad uno stile di vita sano ed ecosostenibile.

Un altro punto di forza? Proponiamo esclusivamente il made in Italy e il km 0.

**Arteviola e il Labirinto “Ad ogni passo un Minotauro”** [www.arteviola.com](http://www.arteviola.com)

si occupa di visite guidate nello studio di Roma con l'obiettivo di avvicinare le persone all'arte come fonte di benessere emotivo e conoscenza del sé. Si occupa di corsi a Sorti (MC), un luogo di natura dove la materia viene trasformata attraverso antichi e nuovi processi (minerali argille inchiostri).

Avviciniamo a se stessi attraverso l'arte che da sempre unisce tutti, senza distinzioni.

Dal 2015 il Labirinto-installazione è aperto alle visite su appuntamento.

**ReMove** [www.fisioterapiaranoia.it](http://www.fisioterapiaranoia.it)

**Il paziente al centro del progetto ReMove (rehabilitation metodo of vital energies)**

L'equipe del centro ReMove si occupa di medicina e cura di precisione, considerando la specificità di ogni paziente.

Approccio scientifico, tecnologie all'avanguardia ed integrazione di discipline complementari si fondono per garantire la cura specializzata e l'approccio preventivo per il mantenimento dello stato di salute ottimale di ogni paziente.

**\* Non posso più partecipare ma ho dato un acconto, come faccio?**

**Entro il 18 giugno 2026** il tuo importo ti sarà restituito per intero, dal 19 giugno tratterremo € 50 per le spese avvenute di organizzazione.







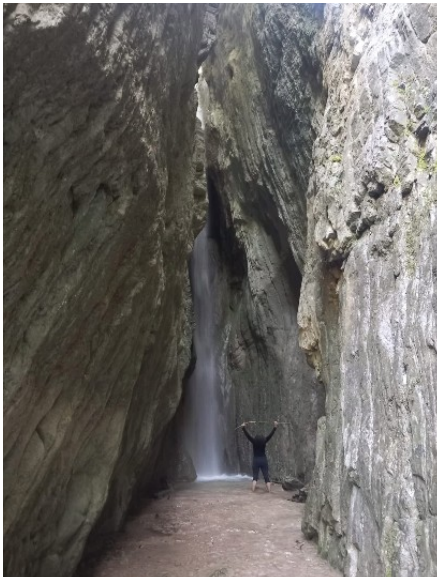
*Bagni freddi in natura*



*Il Percorso nel Labirinto*



*Qui facciamo Yoga*



*La Cascata*



*Meditazione nello Spazio*



*Le piccole cascate*



*Il Labirinto*