

# SILENTIUM

## Percorsi di Luce in Silenzio

Meditazione e Respiro - Saggezza e Spiritualità – Salute e Ben - Essere

Poesia e Teatro – Canto e Musica



*“... Vedo all'interno di questa luminosità una Luce, che chiamo “Luce Vivente”.*

*Non so dire quando e come io la veda; ma, allorché la vedo,*

*si allontanano da me tristezza e dolori...”*

(S. Hildegard von Bingen)

**1 - 2 - 3 MAGGIO 2026**

**CASA LUX**

**ROVATO (BS) via IV Novembre, 14**

## **PRIMA GIORNATA: VENERDI' 1 MAGGIO \***

### **Ore 8.00 – 9.00 ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI**

**Ore 9.00 – 9.30: ASCOLTARE IL SILENZIO** a cura di Patrizia Maranesi alias Julia Berger, soprano, naturopata e direttrice artistica ([www.luxvivens.it](http://www.luxvivens.it)).

Il silenzio è indispensabile per stare bene con sé stessi e per relazionarsi con gli altri. Il silenzio aiuta a riposare, a rigenerarsi, a riprendere le forze. Il silenzio aiuta ogni persona a concentrarsi, a riflettere, a capire e ad ascoltare prima ancora di parlare. Il silenzio implica la concentrazione, l'armonia e si contrappone al rumore e al caos che disorientano e distraggono. Nel silenzio si possono svolgere le proprie azioni con calma, lentezza e accuratezza ed è l'ingrediente fondamentale per la meditazione. Solo attraverso la pratica del silenzio si colgono le sfumature delicate della vita. Imparare ad ascoltare il proprio suono e i suoni che ci circondano. Le campane di cristallo di rocca rappresentano un ottimo veicolo per cogliere il significato del silenzio e per comprendere quanto possa pacificare l'animo.

*Ti siederai in ascolto attivo di te e del mondo che ti circonda. Sperimenterai tecniche pratiche per "svuotare" la mente dal caos esterno, focalizzandoti sulle vibrazioni armoniche delle campane di cristallo di rocca, imparando a usare il silenzio come strumento di ricarica mentale.*

**DOVE: Sala della Musica.**

**Ore 9.30 – 10.00: IL BUON RESPIRO** a cura di Patrizia Maranesi.

I benefici del "buon respiro" sono enormi e sempre più riconosciuti dalla scienza moderna: il respiro consapevole può essere usato in ogni momento per bilanciare la propria energia, rilasciare la tensione e l'ansia, migliorare la concentrazione mentale e la propria vitalità e liberare la propria creatività. Respirare è sinonimo di vivere, poiché l'apparato respiratorio garantisce tutte le altre funzioni vitali. Ci è stata data la respirazione, che è la vita, ma anche la capacità di esercitare un certo controllo su di essa e se si impara a respirare in modo efficace, si può migliorare la qualità della vita.

*Eseguirai esercizi mirati di respirazione diaframmatica consapevole. Imparerai una sequenza pratica da utilizzare nel quotidiano per abbassare immediatamente i livelli di cortisolo, rilasciare le tensioni muscolari e liberare la mente.*

**DOVE: Sala della Musica.**

**Ore 10.00 – 11.00: IL CANTO LIBERO** a cura di Patrizia Maranesi.

La voce è direttamente connessa con la sfera delle emozioni. Il canto è il ponte che unisce il corpo e l'anima. Quando una persona canta cambia atteggiamento, la vibrazione del suo canto contribuisce a creare armonia e influenza concretamente l'approccio verso sé stessi e il mondo esterno. Chi canta può ascoltarsi nel profondo del suo essere e ritrovare nel suono della sua voce una parte importante di sé. Ascoltare la propria voce che canta è una forma di meditazione in cui ognuno può imparare a riscoprire la sua parte più autentica.

*Eseguirai esercizi mirati di respirazione diaframmatica consapevole. Imparerai a usare la voce sul respiro e scoprirai dove risuona nel tuo corpo. Canterai le vocali e le sillabe energetiche. Farai improvvisazioni con la voce e imparerai una sequenza pratica da utilizzare nel quotidiano per sgomberare la mente da tensioni e pensieri negativi.*

**DOVE: Sala della Musica.**

**Ore 11.00 – 12.00: I CANTI DI ILDEGARDA** a cura di Patrizia Maranesi.

Santa Ildegarda di Bingen (1098-1179) è stata anche una musicista geniale, prima donna compositrice della storia della musica. Ha composto oltre 70 opere musicali liturgiche, raccolte nella *Symphonia Armonie Celestium Revelationum*, caratterizzate da melodie ampie, melismatiche e spirituali che superano la rigidità del canto gregoriano, descrivendo la musica come l'armonia del cielo.

*Ti immergerai nella musica medievale attiva. Verrai guidato nella lettura di un antico spartito in notazione quadrata e proverai l'emozione di cantare in gruppo un'antifona originale composta da Santa Ildegarda di Bingen.*

**DOVE: Sala della Musica.**

## **PERCORSO MATTUTINO ALTERNATIVO:**

**Ore 9.00 – 10.30: LO YOGA DELLE VIBRAZIONI** a cura di Andrea Zecchini, maestro di yoga, chitarrista e operatore Reiki (@musicandre)

Lo yoga è una disciplina millenaria indiana, derivante dalla radice sanscrita *yuj* (unire, giogo), che mira a unire corpo, mente e spirito per raggiungere la pace interiore. Attraverso posture (Asana), respirazione (Pranayama) e meditazione, promuove l'equilibrio psicofisico, riduce lo stress e migliora la flessibilità, unendo la coscienza individuale a quella universale.

*Praticherai specifiche Asana mirate allo sblocco dei chakra. Utilizzerai la tua stessa voce per creare risonanza e riceverai le vibrazioni riequilibranti direttamente sul corpo attraverso l'ascolto ravvicinato di campane tibetane e di cristallo.*

**DOVE: Giardino o Cantoria.**

**Ore 10.30 – 12.00: VIPASSANA E MINDFULNESS** a cura di Swami Kalyan Mitra, meditatore e maestro di yoga. ([www.yoga-brescia.it](http://www.yoga-brescia.it))

La meditazione Vipassana, che significa "vedere le cose in profondità", è un'antica tecnica indiana di auto-osservazione che mira a purificare la mente osservando le sensazioni fisiche e i pensieri con distacco. Si basa sull'equanimità e sull'accettazione della natura impermanente delle esperienze, promuovendo la consapevolezza e la calma interiore. La Vipassana e la Mindfulness condividono radici comuni, ma differiscono per scopo e contesto: la Vipassana è una pratica buddista antica volta alla profonda comprensione della realtà e liberazione interiore, spesso praticata in ritiri intensivi. La Mindfulness è una versione moderna, laica e adattata, focalizzata sulla riduzione dello stress e l'attenzione consapevole nel quotidiano.

*Parteciperai a una seduta di meditazione silenziosa della Osho Vipassana suddivisa in due stadi. Nella prima parte, in una posizione seduta comoda, a occhi chiusi, osserverai il respiro rimanendo concentrato sulla sua azione, senza che altri pensieri catturino la tua attenzione. Nella seconda parte, l'oggetto primario dell'osservazione è la sensazione dei piedi che toccano terra, mentre cammini in modo consapevole.*

**DOVE: Cantoria.**

**Ore 12.00 -14.00: PAUSA PRANZO** Buffet vegetariano a cura del Ristorante Alberelle - [www.agriturismoalberelle.it](http://www.agriturismoalberelle.it).

**DOVE: Sala Buffet, Taverna o in esterno.**

**Ore 14 - 16: ILDEGARDA FONTE DI SAPIENZA E DI VITA** a cura di Michela Pereira, filosofa, già docente di filosofia medioevale all'Università di Siena, di Sara Salvadori, musicista e ricercatrice indipendente (*YouTube: Visione profetica e arti in Hildegard von Bingen*).

Santa Ildegarda di Bingen (1098-1179) è riconosciuta come una delle figure femminili più poliedriche e influenti del Medioevo, una vera e propria fonte di sapienza e di vita. Badessa benedettina, mistica, profetessa, scienziata e compositrice, è stata canonizzata e proclamata Dottore della Chiesa nel 2012 da Papa Benedetto XVI, a testimonianza dell'attualità del suo pensiero e della profondità del suo contributo alla fede e alla conoscenza.

*Assisterai a una narrazione storico-filosofica visiva. Scoprirai il lato mistico e filosofico di questa straordinaria badessa del Medioevo, analizzando le sue visioni e comprendendo come la sua idea di "Luce Vivente" sia fondamentale ancora oggi.*

**DOVE: Sala della Musica.**

**Ore 16 -18: SALUS PER ANIMAM - LA MEDICINA DI SANTA ILDEGARDA** a cura di Sabrina Melino, chimica e tecnologa farmaceutica, esperta del pensiero medico-filosofico ildegardiano. ([www.sabrinamelino.com](http://www.sabrinamelino.com) – [www.thesauranaturae.com](http://www.thesauranaturae.com))

Per Santa Ildegarda di Bingen la malattia è il risultato della separazione dall'Unità. È l'anima che deve governare il corpo e coabitare in esso armonicamente. Il suo metodo, nell'ambito medico, comprende sia l'aspetto diagnostico che terapeutico, con un approccio sistemico capace di cogliere l'unione tra salute e salvezza, tra linguaggio del corpo e desiderio dell'anima, tra guarigione e capacità di realizzare il proprio destino di creatura spirituale. In questo momento epocale è estremamente urgente attingere dall'immenso patrimonio sapienziale che Ildegarda ci ha lasciato per un nuovo modello di medicina che comprenda il significato profondo della malattia cronica, flagello del nostro tempo.

*Imparerai i principi della diagnostica ildegardiana, basata sull'armonia tra anima e corpo. Scoprirai come prevenire e curare i disagi applicando i rimedi naturali e le conoscenze terapeutiche tramandate dalla Santa.*

**DOVE: Sala della Musica.**

**Ore 18 - 19: LA GUARIGIONE PRANICA** a cura di Leonardo Lombardi, istruttore di Pranic Healing, fisioterapista e osteopata.

Il Pranic Healing è una tecnica di guarigione silenziosa senza tocco, semplice ed efficace. Utilizza il prana (energia vitale) per bilanciare, armonizzare e potenziare i processi di autoguarigione del corpo fisico e sottile (aura e chakra). Si basa sulla rimozione dell'energia malata e sull'aggiunta di energia fresca per migliorare la salute fisica e mentale. Chiunque può apprenderla. Nelle nostre mani è racchiuso un potere straordinario, se qualcuno ci insegna a risvegliarlo e a potenziarlo, si manifesta in forma di energia presente ovunque e che ognuno di noi possiede e può utilizzare a fini benefici.

*Svolgerai esercizi pratici per sensibilizzare le tue mani e percepire il Prana. Apprenderai rapidamente ad utilizzare le energie sottili e le basi sicure del Pranic Healing per ripulire il tuo campo energetico e stimolare la guarigione per te e per i tuoi cari.*

**DOVE: Sala della Musica.**

**Ore 19.30: IL CIBO CHE CURA: LA CUCINA DELLA GIOIA** a cura di Gilbert Casaburi, lo chef di Ildegarda ([www.gilbertcasaburi.com](http://www.gilbertcasaburi.com)).

La cucina della gioia, una proposta concreta che si rinnova da secoli per riportare 'corpo e anima' sulla via laeta, sul sentiero della gioia, in salute ed equilibrio, allontanando ogni essere umano, creato per dare gloria a Dio e compiere cose meravigliose, dalla *tristitia saeculi* (malinconia), che è causa della malattia. Un appuntamento d'amore con Ildegarda, che ci invita a considerare il cibo come dono del creato e che contribuisce ad alimentare la *viriditas*, quell'energia vitale che fa sussistere tutte le creature e di cui l'uomo deve nutrirsi per vibrare amore.

*Imparerai alcuni suggerimenti per la realizzazione di «piatti gustosi e deliziosi» come Ildegarda amava definirli, con l'utilizzo di alcuni ingredienti da lei prediletti: farro, castagne, finocchi e alcune spezie, tra cui galanga, cannella, noce moscata, chiodi di garofano.*

**DOVE: Ristorante Le Alberelle, via Isonzo 37. Rovato (si raggiunge a piedi).**

**Ore 20.30: SILENT DINNER** a cura di Gilbert Casaburi.

Un incontro conviviale in cui i commensali sono invitati a partecipare in silenzio per tutto il tempo, totalmente presenti con i sensi a ciò che stanno facendo, con l'obiettivo di ritrovare un'importante forma di autoconsapevolezza. L'atto del mangiare è vissuto come forma di meditazione: ogni cibo viene assaporato con lentezza e con calma. Ognuno può vivere un'esperienza di degustazione, in cui le pietanze selezionate contribuiscono a trasmettere la sensazione di un viaggio soggetto a mutamenti continui. Attraverso la scelta di un percorso gastronomico in armonia con i vari temperamenti di ogni persona, viene preparato e offerto un menù che rispetti le indicazioni della monaca Ildegarda, in cui ognuno può imparare a riconoscersi, distinguendo i sapori collegati anche agli elementi Terra, Fuoco, Acqua e Aria.

*Imparerai a comunicare con gli altri commensali attraverso sottilissime sfumature di contatto silenzioso, fatto di gesti e di sguardi. L'ascolto dei canti di Ildegarda e degli armonici benefici del*

*suono delle campane di cristallo di rocca interromperà a tratti il silenzio, per contribuire a delineare l'itinerario culinario e orientare l'attenzione su ogni nuova sezione del pasto.*

**DOVE:** Ristorante Le Alberelle, via Isonzo 37. Rovato (si raggiunge a piedi).

### **\*INFORMAZIONI PRATICHE PRIMA GIORNATA\***

**COSTI:** La quota associativa annuale di € 50 + € 40 come contributo per le attività istituzionali della giornata, oppure un'erogazione liberale o una sponsorizzazione per chi non desidera associarsi.

**CHE COSA PORTARE:** Abbigliamento comodo (preferibilmente bianco), tappetino personale, calze antiscivolo.

### **SECONDA GIORNATA: SABATO 2 MAGGIO \***

**Ore 8.00 – 9:00:** ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI.

**Ore 9.00 – 11.00:** **SUONI E SILENZI** Percorso immersivo a cura di Giuseppe Jos Olivini, musicista. ([www.giuseppejosolivini.weebly.com](http://www.giuseppejosolivini.weebly.com)).

La percezione degli armonici benefici delle campane di cristallo di rocca e dei gong rappresenta un veicolo per consentire uno stato di assoluto rilassamento e di disposizione interiore all'ascolto puro e incontaminato. Le vibrazioni di questi strumenti agiscono profondamente e sono un potente mezzo riequilibrante delle energie sottili di ognuno ed elemento per favorire la stretta correlazione tra l'anima e il corpo. La musica che nasce da questo incontro esperienziale può diventare anche un grande spazio sonoro in cui ogni partecipante può muoversi e sperimentare la sua fonte espressiva di creatività, permettendo di sentire più a fondo sé stesso.

*Ti siederai o sdraierai ad occhi chiusi per ricevere un'intensa immersione vibrazionale con gli strumenti armonici e acustici, gong, campane di cristallo e tibetane, tamburi sciamanici, hang, campanelli koshi, organo a canne. Successivamente, avrai la libertà di muoverti in questo grande "spazio sonoro" per far emergere in modo intuitivo la tua creatività corporea.*

**DOVE:** Cantoria.

### **PERCORSO MATTUTINO ALTERNATIVO:**

**Ore 9.00 – 11.00:** **IL TEATRO DEL MIMO, ARTE DEL SILENZIO** a cura di Gianfranco Venturelli in arte Kima, attore, mimo, clown e formatore di corsi di "Arte del movimento".

Il teatro del mimo è una forma d'arte antica che rinuncia alla parola, affidando la narrazione esclusivamente alla gestualità, alla mimica facciale e al movimento del corpo. Utilizza un linguaggio universale per rappresentare emozioni e storie, spesso creando spazi immaginari sulla scena. La comunicazione non verbale è uno strumento efficace per liberarsi dalle angosce, dalle paure, dalle rigidità muscolari ed emotive e dai condizionamenti.

*Lavorerai sulla comunicazione non verbale. Guidato dall'attore, proverai esercizi di mimica facciale e gestualità per creare e mettere in scena una piccola storia silenziosa, liberandoti dal giudizio e dalle rigidità emotive.*

**DOVE: Sala della Musica.**

**Ore 11.00 – 12.00: LA POETICA DEL SILENZIO** a cura di Annalisa Nicola, docente di lettere.

“La poesia è quel seme che cresce e accresce la risposta interiore, si fa capitolo, libro e infine scivola via dalle mani in un sottile silenzio bianco. È nel silenzio bianco che l’io diventa noi... e ti permette di captare i cento colloqui che intorno a te respirano ...” (Anna Rizzardi). Verranno illustrate e narrate in modo espressivo le poesie di vari autori che riguardano il silenzio e che sono tratte anche dal concerto che verrà eseguito nel pomeriggio.

*Ascolterai il significato poetico dei testi. La recitazione espressiva li renderà particolarmente toccanti e potrai vivere un momento di puro ascolto ed espansione interiore.*

**DOVE: Sala della Musica.**

**Ore 12.00 – 13.00: LA VOCE ESPRESSIVA** a cura di Patrizia Maranesi.

La voce espressiva è l’uso modulato di tono, volume, ritmo e pause per trasmettere emozioni, intenzioni e significati profondi, trasformando la lettura in un’esperienza coinvolgente. Non si limita alle parole scelte, ma usa la “musicalità” vocale per creare empatia e rendere il messaggio multidimensionale.

*Ti metterai alla prova leggendo ad alta voce un testo poetico. Imparerai a modulare l'intensità, il timbro e l'altezza della tua voce, scoprendo come l'uso sapiente delle pause e dei silenzi possa caricare di emozione le parole parlate.*

**DOVE: Sala della Musica.**

**Ore 13.00 – 15.00: PAUSA PRANZO** Buffet vegetariano a cura del Ristorante Alberelle - [www.agriturismoalberelle.it](http://www.agriturismoalberelle.it).

**DOVE: Sala Buffet, Taverna o in esterno.**

**Ore 15.00 - 17.00: IL CLAVICORDO, LO STRUMENTO DEL SILENZIO** a cura di Cristina Baldo, musicologa, Alberto Ranucci, pianista e Marisa Veroni, regista teatrale.

Il clavicordo è uno strumento a corde a tastiera di dimensioni contenute, in uso dal Medioevo al XVIII secolo. Si caratterizza per produrre un suono tenue tramite tangenti metalliche che percuotono le corde, permettendo un controllo dinamico e un vibrato noto come *Bebung*. Era lo strumento prediletto per lo studio domestico e la composizione da Johann Sebastian Bach e da Wolfgang Amadeus Mozart. Strumento non solo per suonare, ma anche per comporre e meditare. Verrà presentato uno spaccato di casa Bach, spaziando dalla Hausmusik all’importanza della musica nel luteranesimo, gli stili musicali dell’epoca, il coscienzioso artigianato imperniato sul culto della memoria, il razionalismo impregnato di magia, la gioiosa essenza dell’Essere.

*Assisterai a un concerto acustico estremamente intimo, lasciandoti trasportare da una sequenza di brani musicali intervallati da letture poetiche.*

**DOVE: Sala della Musica.**

**Ore 17 – 19: QUIET PARTY** a cura di Patrizia Maranesi e Giuseppe Olivini

La Festa del Silenzio è una meditazione attiva suddivisa in nove parti, che inizia e continua, tra una parte e l'altra, con una degustazione di pane al farro e acqua. I partecipanti possono comunicare il loro modo d'essere e i loro stati emozionali senza l'uso della parola, ma soltanto attraverso l'espressione dei loro sguardi, dei loro gesti e delle movenze dei loro corpi. Il silenzio e il suono delle campane di cristallo di rocca sono i reali protagonisti di questo incontro esperienziale.

*Parteciperai a una festa meditativa unica nel suo genere. Sul mazzo di carte che ti verrà consegnato, sarai guidato e potrai seguire con calma le indicazioni precise che riguardano la sequenza delle azioni da svolgere. In questo percorso meditativo, potrai addentrarti in ognuna delle nove sezioni, prendendo consapevolezza delle tue percezioni sensoriali sottili, assistendo in silenzio ai piccoli passi del tuo processo di trasformazione interiore.*

**DOVE: Sala della Musica, Sala Buffet, Salotto Bianco.**

### **\*INFORMAZIONI PRATICHE SECONDA GIORNATA: \***

**COSTI:** La quota associativa annuale di € 50 + € 40 come contributo per le attività istituzionali della giornata, oppure un'erogazione liberale o una sponsorizzazione per chi non desidera associarsi.

**CHE COSA PORTARE:** abbigliamento comodo (possibilmente bianco), tappetino personale, calze antiscivolo.

### **TERZA GIORNATA: DOMENICA 3 MAGGIO\***

**Ore 9.00: RITROVO E REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI AL FOREST BATHING** Maela Canu e Cristina Piccioli de Il Nume del Bosco conducono sul Monte Orfano a piedi.

**DOVE: Parcheggio di Villa Cantù, via Monte Orfano, 27, di fronte alla scalinata del Santuario della Madonna di S. Stefano.**

**Ore 11.00: IN SILENZIO E IN SANTA PACE** Celebrazione della S. Messa nella Chiesa di San Michele sul Monte Orfano a cura di Monsignor Gaetano Fontana.

Nel corso della celebrazione della S. Messa nell'antica chiesa di San Michele, introducendo il mese mariano, verrà invocata la Madonna del Silenzio, venerata da Papa Francesco, un'icona mariana con un dito sulle labbra che invita alla preghiera, al silenzio interiore, all'ascolto e a custodire il mistero di Dio.

*Percepirai il silenzio votivo della chiesa e della natura che ti circonda; nel corso della S. Messa ti unirai in una preghiera collettiva per la PACE.*

**DOVE: Chiesa di San Michele, via Monte Orfano – Rovato (Bs)**

**Ore 12.00 – 13.00 PAUSA PRANZO** (al sacco).

**DOVE:** Sul prato attiguo alla chiesa.

**Ore 13.00: FOREST BATHING. IL SILENZIO DEL BOSCO.** Un percorso immersivo nei boschi del Monte Orfano a cura di Maela Canu e Cristina Piccioli de Il Nume del Bosco ([www.numedelbosco.it](http://www.numedelbosco.it)).

Lo Shinrin Yoku o Bagno di Foresta è una pratica giapponese nata negli anni '80, che consiste nell'immergersi nell'ambiente boschivo con consapevolezza attraverso i cinque sensi. Camminando lentamente e respirando le sostanze volatili (fitoncidi) emesse dagli alberi, si ottengono benefici provati, come la riduzione dello stress e dell'ansia, l'abbassamento della pressione sanguigna e il rafforzamento del sistema immunitario. per sentirti parte naturale del bosco e godere di tutti i benefici degli alberi, con lo scopo di potenziare il tuo sistema immunitario e di sentirti in pace.

*Non è necessaria una preparazione fisica. La natura ti farà da guida in un percorso di rigenerazione. Camminerai con estrema lentezza, vivendo il momento presente e sentendoti parte naturale del bosco, prestando attenzione ai sensi. Appoggerai le mani sulle cortecce, respirando i terpeni degli alberi. Ascolterai i suoni del bosco, il fruscio delle foglie, il canto degli uccelli. Sentirai il profumo della terra umida, dell'erba e dei fiori e osserverai i colori e la luce che filtra tra i rami. Raggiungerai la calma interiore.*

**DOVE: Nel bosco del Monte Orfano di Rovato (Bs).**

**Ore 17.00: O VIRGO SPLENDENS** Concerto di antichi canti devozionali dei pellegrini, a cura del Gruppo vocale – strumentale Lux Vivens. ([www.luxvivens.it](http://www.luxvivens.it)).

L'itinerario di questo concerto segue una linea che definisce l'orizzonte sonoro del periodo medioevale, prediligendo nel suo percorso i canti devozionali dedicati alla figura della Vergine, provenienti dagli antichi santuari e monasteri europei. La Vergine Maria fu l'ideale d'ispirazione per tutti i cristiani, alimentato dal culto dei Santuari, tenuto sempre alto anche dai numerosi interventi miracolosi. I canti che compongono prevalentemente questo programma spaziano dalle antiche laudi italiane, fino a privilegiare la scelta e l'interpretazione di un repertorio paraliturgico proprio dell'Ars Antiqua europea: canoni, organa, discanti e mottetti appartenenti alle prime forme di polifonia, alcuni dei quali venivano cantati sui sagrati delle chiese per intrattenere con il loro suono e con la danza i viandanti in arrivo dal loro faticoso pellegrinaggio.

*Alla fine di questo cammino di tre giorni così, come il viandante medioevale al culmine del suo percorso fisico e spirituale, potrai assistere con gioia a un suggestivo concerto di canti antichi. Chiuderai in Bellezza la tua esperienza, immerso in una insolita cattedrale di suoni, interpretati da voci femminili celestiali, accompagnate da copie di strumenti musicali dell'epoca.*

**DOVE: Nella Chiesa del Convento della S.S. Annunciata di Rovato (Bs)**

## **\*INFORMAZIONI PRATICHE TERZA GIORNATA: \***

**COSTI:** La quota associativa annuale di € 50 + € 20 come contributo per le attività istituzionali della giornata, oppure un'erogazione liberale o una sponsorizzazione per chi non desidera associarsi.

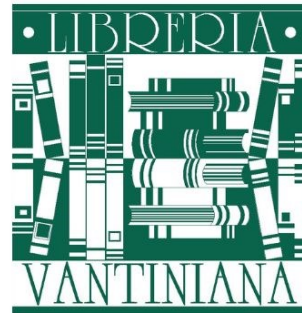
**CHE COSA PORTARE:** Abbigliamento da trekking leggero, tappetino, acqua e pranzo al sacco.

### **PRECISAZIONI:**

- La quota associativa annuale di €50, o l'erogazione liberale, o la sponsorizzazione danno il diritto a partecipare a tutte e tre le giornate di "SILENTIUM" e a tutte le attività annuali dell'Associazione.
- Chi lo desidera, può diventare partner dell'Associazione Lux Vivens, senza associarsi e versare un'erogazione liberale o una sponsorizzazione. Le erogazioni liberali e le sponsorizzazioni sono interamente detraibili.
- Si precisa che per le prime due giornate i posti sono limitati e si potranno accogliere le iscrizioni dei partecipanti su prenotazione online.
- Si può partecipare anche ad una sola giornata.
- La partecipazione alla S. Messa è aperta a tutti e non è obbligatoria per gli iscritti a "SILENTIUM". Il Forest Bathing della terza giornata è riservato solo a chi ha versato la quota associativa e quella giornaliera.
- L'ingresso al concerto "O VIRGO SPLENDENS" della terza giornata è aperto a tutti, su prenotazione, fino ad esaurimento posti.
- Casa Lux si trova a Rovato, tra la sede dell'Asilo Nido di via IV Novembre e la Chiesa di San Rocco. È possibile parcheggiare lungo la via o nelle vie limitrofe.
- Per riuscire ad organizzare al meglio l'evento, ognuno dovrà procedere all'iscrizione online all'evento, alla compilazione della modulistica che verrà inviata e al pagamento anticipato entro e non oltre il 25 Aprile.
- Per informazioni [direttivo@luxvivens.it](mailto:direttivo@luxvivens.it)
- Per prenotazioni ed iscrizioni: [eventi@luxvivens.it](mailto:eventi@luxvivens.it)

Per la quota associativa richiesta, le quote giornaliera e/o altre erogazioni liberali o sponsorizzazioni è necessario fare un bonifico bancario: IBAN IT30G0538754591000004560768

**Un grazie particolare a chi ha deciso di sostenere questo evento**



**IDEAZIONE E DIREZIONE ARTISTICA**

**PATRIZIA MARANESI**

**[www.luxvivens.it](http://www.luxvivens.it)**

**LUX VIVENS Associazione di Promozione Sociale ETS**

**RUNTS sez.B n. 159342**

**via IV Novembre 12 p.t. 25038 Rovato (Brescia)**

**C.F. e P.IVA 04705780981**