



EREMO DELLA SANTA CROCE DI FONTE AVELLANA WEEKEND BENESSERE

14-15 Giugno 2025

RISVEGLIA I TUOI SENSI: RIGENERA CORPO E MENTE

Una magica esperienza che unisce il contatto profondo con i boschi del nostro Appennino e le pratiche di ascolto interiore. Insieme impareremo l'importanza dell'Elemento Acqua, come abbattere lo stress con l'esercizio, come riequilibrarci attraverso il respiro, come recuperare le energie con il movimento, come riposare bene con le tecniche di rilassamento e come curare e valorizzare la bellezza del nostro viso. Attraverso momenti di contemplazione e pratiche olistiche, riscopriremo il profondo legame fra uomo e natura e torneremo ad usare tutti i sensi.

PROGRAMMA:

Sabato 14 giugno 2025

- 9.00/9.30 Registrazione e assegnazione stanze, consegna chiavi (per chi pernotta) e foto di gruppo
9.30/10.00 **Caratteristiche chimico-fisiche dell'Acqua; loro utilizzo in condizioni fisiologiche e patologiche** (Dr.ssa Grazia Pilone)
10.30/12.30 **Rilassamento Profondo con il Metodo TRE®: liberarsi da stress, tensioni e traumi** (Francesca Gussoni)
13.00/14.00 [Pranzo al Ristorante del Monastero di Fonate Avellana](#)
14.30/15.30 **Silvoterapia: una passeggiata meditativa alla scoperta di noi stessi in relazione all'ambiente** (Cristiana Cartechini)
16.00/17.30 **Il contatto con sé stessi attraverso il Movimento Consapevole con il Metodo Gyrokinesis®** (Monica Benzi)
17.30/18.00 [Merenda](#)
18.00/19.30 **I 12 Guaritori del Dott. BACH nella pratica Naturopatica** (Alessia Oliva)
19.30/21.00 [Cena al Ristorante del Monastero di Fonate Avellana](#)
21.00/22.00 **Tecniche di personalità con l'Enneagramma per la nostra crescita evolutiva** (Alessia Oliva)

Domenica 15 giugno 2025

- 7.00/8.00 **Yoga del risveglio** (Cristiana Cartechini)
8.00/8.30 [Colazione al Bar del Monastero di Fonate Avellana](#)
8.30/9.30 **Acqua come Alimento ed Elemento del nostro corpo, del nostro pianeta e del nostro mondo interiore** (Dr.ssa Grazia Pilone)
9.45/11.15 **L'ipnosi per una migliore percezione e accoglienza di sé** (Dr. Fabio Carbonari)
11.30/13.00 **Ringiovanimento naturale VisO'Key®** (Susanna Carbonaro)
13.00/14.30 [Pranzo al Ristorante del Monastero di Fonate Avellana](#)
14.30/15.30 **Conoscersi attraverso l'Energia vitale** (Stefania Campanelli)
16.00/17.00 Intervento del Priore sulla storia del Monastero + Visita al Monastero
17.00/17.30 [Degustazione tisane](#)
17.30/18.00 Saluti, consegna chiavi stanze e foto di gruppo a ricordo della fantastica esperienza.

NOTE:

Il programma potrebbe subire variazioni durante il Corso in base al clima ed al meteo

MATERIALE RICHIESTO:

Abbigliamento comodo, 1 asciugamano in spugna per le attività e 1 tappetino da yoga

LOCATION:

Il corso è ospitato nel meraviglioso scenario dell'*Eremo della Santa Croce di Fonte Avellana*.

Situato alle pendici del Monte Catria, il Monastero è incastonato in una piccola vallata, vicino ad una sorgente che sgorga in un'area boscosa ricca di alberi di nocciolo dai quali deriva il toponimo "avellana" (da Avella, un centro della provincia di Avellino, noto sin dai tempi dei Romani per la produzione di nocciole).

Le origini dell'Eremo si collocano alla fine del X secolo quando alcuni eremiti, per ripararsi, scelsero di costruire qui le prime celle del complesso.

Dante Alighieri, che fu ospite dell'Eremo, lo cita nella *Divina Commedia* (*Paradiso*, Canto XXI, Versi 106-111)

«Tra ' due liti d'Italia surgon sassi,
e non molto distanti a la tua patria,
tanto che ' troni assai suonan più bassi,

e fanno un gibbo che si chiama Catria,
di sotto al quale è consecrato un ermo,
che suole esser disposto a sola latría.»

«Tra le due sponde marittime (*liti*) d'Italia, non molto lontano dalla tua patria, s'innalzano (*surgon*) i monti dell'Appennino (*sassi*), tanto alti che i tuoni (*troni*) risuonano (*suonan*) molto più in basso,

e formano una gobba (*gibbo*) che si chiama Catria, sotto la quale è consacrato un eremo (*ermo*) che soleva (*suole*) essere dedicato (*disposto*) al solo culto di Dio (*latría*)».