

# coltiviamo luminosità

## CALENDARIO DI SEMINA DEI LABORATORI ESPERIENZIALI

### settembre

sabato 24 h.16-18,30  
oppure mercoledì 28  
h.9,30-12,00

### ACCOGLIAMO I TALENTI E IL RINNOVAMENTO

nel mese in cui si ricominciano le attività dopo la pausa estiva, ci prepariamo al rinnovamento. Il laboratorio esperienziale ci introdurrà alla scoperta dei talenti personali, che accoglieremo con un rituale di benedizione

### ottobre

venerdì 28  
h.21,00-23,00

### ACCOGLIAMO LA SAPIENZA ISTINTUALE, DIAMO VOCE ALLA LUCE INTERIORE

le giornate si fanno più corte, cala la luce: nel buio della notte accogliamo e diamo voce alla nostra sapienza istintuale, la luce interiore che guida i nostri passi

### novembre

ven. 4 h.9,30-12,00  
o sab. 5 h.16-18,30

### ACCOGLIAMO L'EREDITA' SPIRITUALE E SALUTIAMO I CARI DEFUNTI

salutiamo i nostri cari defunti, li ringraziamo per essere stati con noi per un tempo brevissimo o lungo che sia stato, e accogliamo la loro eredità spirituale

### dicembre

ven. 2 h.9,30-12,00  
oppure sabato 3  
h.16,00-18,30

### ACCOGLIAMO LA PROSPERITA' E CI PREPARIAMO AL DONO

ultimo mese dell'anno, metafora della fine prima di un nuovo inizio, tempo di raccolta prima di una nuova semina: ci prepariamo a riconoscere i frutti della nostra vita, ad accogliere la prosperità e a condividere i doni di cui siamo portatori

### gennaio

sab. 14 h.16-18,30 o  
merc. 18 h.9,30-12

### LASCIAMO ANDARE IL PASSATO E ACCOGLIAMO IL NUOVO

salutiamo ciò che vi è stato, nell'anno appena trascorso, di bello e di doloroso: accogliamo l'anno nuovo, simbolo di nuova vita e nuove possibilità

### febbraio

sab. 4 h.16-18,30  
o merc. 8 h.9,30-12

### ACCOGLIAMO L'AMORE PER NOI STESSI E PER L'ALTRO

nel mese di San Valentino, il laboratorio esperienziale ci introduce ad amare noi stessi, ma anche a donare e ricevere amore nelle forme di eros, agape e philia

### marzo

sab. 18 h.16-18,30  
o ven.24 h.9,30-12

### SALUTIAMO IL BUIO E ACCOGLIAMO LA LUCE

le giornate si allungano, la primavera fa il suo ingresso: salutiamo con gratitudine il buio in cui siamo germogliati e accogliamo la luce della crescita

### aprile

sab. 1 h.16-18,30  
o lun.3 h.9,30-12

### ACCOGLIAMO LA RINASCITA

le piante si riempiono di fiori, la primavera sboccia: accogliamo la possibilità di rinnovamento, prepariamo in noi lo spazio per la rinascita

### maggio

sabato 6 h.16-18,30  
o merc. 10 h.9,30-12

### ACCOGLIAMO LA GENITORIALITA' E CI RICONOSCIAMO CUSTODI

la genitorialità non riguarda solo l'essere padri e madri ma, in generale, l'essere custodi: di sogni, di talenti, di progetti, di figli, di luoghi, di animali... ci prepariamo ad essere custodi affidabili e premurosi

### giugno

sab. 17 h.16-18,30  
o merc. 21 h.9,30-12

### ACCOGLIAMO IL SOLE

fa il suo ingresso l'estate, tempo di svago, luce e rigenerazione: accogliamo il sole, il piacere, l'energia, la forza buona della vita

NB: quasi tutti i laboratori vengono riproposti 2 volte nello stesso mese, per consentire a più persone di partecipare, essendo l'attività a numero chiuso; i laboratori che si svolgono nello stesso mese hanno medesimi contenuti e cambiano solo per data e fascia oraria.

[gira la pagina e scopri tutte le info sui laboratori esperienziali](#) →

## IL TEMA CONDUTTORE

per l'anno 2022/'23 il tema conduttore, trasversale ai vari laboratori, riguarda il desiderio e la capacità di accogliere le esperienze e i doni della vita, riconoscendone il significato profondo e facendoli fruttare come occasioni di crescita personale ed evoluzione interiore

## COME SI SVOLGONO I LABORATORI ESPERIENZIALI

ogni laboratorio prevede un'attività creativa, o comunque pratica, una fase di riflessione/elaborazione personale dell'esperienza, ed un breve rituale, simbolico e laico (non collegato quindi a qualche religione specifica), di benedizione o di protezione, che sancisce la conclusione del laboratorio.

## CHI PUO' PARTECIPARE

chiunque sia maggiorenne e iscritto al laboratorio

## NUMERO DI POSTI DISPONIBILI

I laboratori sono a numero chiuso, vengono attivati con la partecipazione di almeno 3 iscritti e un massimo di 10 o 12, in base all'attività prevista; nel caso un laboratorio non sia attivato la quota sarà rimborsata

## COME ISCRIVERSI E QUOTA DI PARTECIPAZIONE

L'iscrizione si effettua versando la quota di partecipazione, tramite bonifico o carta di credito/paypal . Per leggere i dettagli sui singoli laboratori, e procedere con l'iscrizione, visita il link <https://atelierilsemeseGRETO.com/officina-divina/> oppure il link <https://splendeilsole.org/corsi-ed-eventi/> , seleziona il laboratorio che interessa e segui le indicazioni per il pagamento. La quota di partecipazione è comprensiva dei materiali per lo svolgimento del laboratorio e, a seconda dell'attività prevista, può variare tra i 25 e i 30 euro

## RECUPERO DI UN INCONTRO PERSO

qualora l'iscritto/a non possa partecipare ad un laboratorio, la quota già versata potrà essere utilizzata da un'altra persona a sua scelta, oppure potrà essere usata per prendere parte ad un diverso laboratorio esperienziale, purchè questo si svolga entro giugno 2023

## SEDE

i laboratori esperienziali si svolgono in via Dionisio Calvart 21/2F a Bologna, all'interno degli spazi condivisi da "Officina Divina Life Coach", "Splendeilsole - un eremo in città" e "atelier Il Seme Segreto"

## CHI CONDUCE I LABORATORI

Elisa Bigi, laureata in Scienze dell'Educazione e diplomata all'Accademia di Belle Arti, ha un'esperienza ventennale in qualità di life and spiritual coach, formatrice, conduttrice di corsi in ambito creativo e artista. Nel corso degli anni Elisa ha collaborato con vari enti privati e pubblici, tra cui il Comune di Bologna e l'Università di Bologna, presso la quale ha lavorato come professore a contratto. Dal 2015 Elisa è titolare di "atelier Il Seme Segreto" e "Officina Divina Life Coach", ed è custode del progetto "Splendeilsole - un eremo in città"

## GIFT CARD

è possibile regalare la partecipazione ad uno o più laboratori scrivendo a: [mailsplendeilsole@icloud.com](mailto:mailsplendeilsole@icloud.com) o a [officinadivina@icloud.com](mailto:officinadivina@icloud.com)

## CONTATTI

### Splendeilsole - un eremo in città

<https://splendeilsole.org>  
[mailsplendeilsole@icloud.com](mailto:mailsplendeilsole@icloud.com)  
353/4347231  
339/1895903  
Fb: <https://www.facebook.com/eremosplendeilsole>

### Officina Divina Life Coach

<https://atelierilsemeseGRETO.com/officina-divina/>  
[officinadivina@icloud.com](mailto:officinadivina@icloud.com)  
327/8967646  
339/1895903  
<https://www.facebook.com/officinadivina>