



*il Filo  
d'Arianna*

DANZA  
DELL'ANIMA



## Unione di Anime

Escursioni guidate nei luoghi magici della Sardegna  
con interventi di Danza dell'Anima



da Sabato 21 a Venerdì 27 Luglio 2018



# Unione di Anime

## Escursioni guidate nei luoghi magici della Sardegna con interventi di Danza dell'Anima

da Sabato 21 a Venerdì 27 Luglio 2018

*“L'Anima del luogo deve essere scoperta allo stesso modo dell'anima di una persona. È possibile che non venga rivelata subito. La scoperta dell'Anima e il suo divenire familiare, richiedono molto tempo e ripetuti incontri.”*

*James Hillman, filosofo e psicanalista*

### Con Laura De Stefano, Arianna Mendo, Enrico Gelain.

Esiste il “mal di Sardegna” proprio come esiste il “mal d’Africa”. La Sardegna, questa terra arcaica, la prima ad essere emersa in Europa, ha un fascino che ammalia e quando la si scopre si attiva una forza che invita a ritornarci. Senz’altro è per via del suo mare cristallino dalle tonalità cangianti che vanno dal turchese allo smeraldo, per le sue spiagge bianche e selvagge, per la natura ancora incontaminata che varia da zona a zona: dal granito rosa della Gallura alle dune di sabbia dell’Iglesiente per arrivare ai monti della Barbagia. E poi le grotte, le isole, i paesini dell’interno – sì, la Sardegna sa offrire panorami così diversi da sorprendere qualsiasi visitatore e da far sì che non ci si stanchi mai dei suoi paesaggi.

A tutto questo si aggiunge poi la storia dell’isola che affonda le radici in un passato remoto. L’isola, infatti, è stata teatro dello sviluppo di una

delle civiltà megalitiche più importanti del Mediterraneo e d’Europa: quella nuragica. Una



civiltà costruttrice che oggi le datazioni più aggiornate fanno partire dal 2.500 a.C. ma si deve tenere presente che già dal 6.000 a.C. l’isola vede il fiorire di un’altra civiltà, quella definita pre-nuragica. Nessuna antica civiltà nel mondo ha mai costruito così densamente come la Sardegna. Per dare

qualche cifra, oggi si contano sparsi sull’isola 8.000 nuraghi, ma si stima che ve ne fossero almeno 18.000. Ad oggi sono censite 800 Tombe di Giganti, ma anche queste all’epoca erano molte di più. Poi ci sono ancora 150 pozzi sacri, senza contare i templi, i dolmen, i menhir, le necropoli, i villaggi, le fonti sacre e le pietre istoriate.

Immaginate allora un’isola, in quei lontani tempi, lussureggiante, con boschi e foreste, e disseminata di monumenti. Era un’isola sacra. Un’isola piena di luoghi privilegiati dove regnava (e regna) un’energia cosmo-tellurica particolarmente forte e vibrante. Luoghi dove gli antichi, che sapevano intessere un legame molto stretto con la natura, che percepivano come un organismo dotato di una sua vita autonoma, riconoscevano come posseduti da un loro spirito, il “genius loci” e su questi punti la civiltà nuragica, ha costruito i suoi monumenti più rappresentativi.





*il Filo  
d'Arianna*

## Chi siamo



*La proposta che vi sottoponiamo nasce congiuntamente da Laura De Stefano, che da anni conduce incontri di danza dell'Anima possibilmente in luoghi con frequenze energetiche particolari, e da Arianna Mendo, che con il suo "Filo d'Arianna" da anni esplora il mondo delle energie sottili con particolare riferimento ai siti già utilizzati dagli antichi come risorsa naturale di benessere e di guarigione.*

## Cosa proponiamo

*Per permettervi di familiarizzare con i concetti di energie sottili, e anche con alcune esperienze di percettività e intuizione, proponiamo degli itinerari che prevedono anche la sperimentazione diretta dei luoghi in un lavoro creativo con tutti i partecipanti per entrare in connessione profonda e riappropriarsi di una dimensione interiore che porti ad una maggiore armonia con la natura e con se stessi.*

*Ecco, quindi, che nei vari luoghi ci saranno meditazioni e momenti di danza dell'anima.*

## Chi può partecipare

*Tutti coloro che hanno voglia di scoprire la magia della civiltà nuragica e il fascino e la potenza dei luoghi di energia, e contemporaneamente fare un personale percorso di conoscenza interiore e sviluppo della Coscienza.*



## Quando

*Da Sabato 21 a Venerdì 27 Luglio 2018.*





# Il Programma

## **sabato 21**

### Iniziazione nel grembo di Madre Terra

*Arrivo nell'isola e sistemazione ad Oliena. Pranzo libero. Alle ore 14,00 ritrovo presso l'albergo s'Enis e partenza per la visita alla grotta di Sa Oche (Oliena). Cena libera o in hotel.*

Nel grembo di Madre Terra, sotto magnifiche montagne dove scorrono acque profonde, svolgeremo il nostro rituale di iniziazione a questo viaggio interiore ed esteriore e ci conetteremo a questa antichissima isola, uno dei luoghi più arcaici al mondo, e per questo motivo di straordinaria forza energetica.

## **domenica 22**

### Elemento Acqua

*Altre due visite nel territorio di Oliena: il sito cerimoniale di Sedda e Sos Carros e la fonte di Su Gologone. Il pranzo potrà essere al sacco o presso un punto ristoro nel parco di Su Gologone. Cena libera o in hotel.*

Sempre nel territorio di Oliena si trova un sito cerimoniale legato alle acque sacre dal nome di Sedda e Sos Carros. Lo visiteremo per collegarci all'elemento Acqua, elemento di purificazione spirituale per eccellenza. Nel pomeriggio visita alla sorgente di Su Gologone, dalle profondissime e trasparenti acque che ammaliano, come in una sorta di incanto. Meditazione.

## **lunedì 23**

### Tra Cielo e la Terra: la tomba di giganti di s'Ena 'e Thomes

*Pranzo al sacco in zona agreste, cena libera o in hotel.*

Nelle campagne di Dorgali è presente un bellissimo esempio di tomba di giganti. Molto ben conservata, possiede una grande forza. Anche questo monumento era utilizzato per la guarigione sacra. Faremo uso della sua straordinaria energia equilibrante per un profondo allineamento.

## **martedì 24**

*Giornata libera: pranzo e cena liberi o in hotel a scelta.*

Giornata libera per godere dello splendido mare di Sardegna nella zona di Cala Gonone, con possibilità di passeggiate nella natura con vista sul mare o escursioni in barca alle spiagge di Cala Luna e/o Cala Goloritze.

Volendo c'è anche la possibilità di un'escursione nelle grotte nuragiche di Tiscali, nel cuore del massiccio roccioso del Gennargentu, o si può godere di una tranquilla gita in canoa lungo i suoi fiumi e laghi e nelle sue splendide gole.





**mercoledì 25**

## Il nuraghe Lugherras e i culti misterici

*Spostamento in auto di 1 ora e 20 e visita del sito, pranzo al sacco. Nel tardo pomeriggio sistemazione nell'hotel di Abbasanta, dove soggiorneremo una notte. Cena libera o in hotel.*

Uno dei nuraghi più belli dell'isola, nell'oristanese, con ben cinque torri. Potremo sentirne le energie e ripercorreremo insieme, dentro i suoi bui corridoi, gli antichi culti misterici di Demetra e Persefone che qui vennero praticati nell'ultimo periodo di utilizzo del monumento.

**giovedì 26**

## La cosmogonia nuragica e il rito di incubazione

*Spostamento in auto di 1 ora e visita del sito di Oniferi, pranzo al sacco. Nel tardo pomeriggio faremo un altro trasferimento in auto di 1 ora verso il sito di Bitti, un antico villaggio cerimoniale, per il **rito di incubazione**. Cena al sacco.*

A Oniferi, ancora nel nuorese, è presente una particolarissima domus de janas (una grotta scavata nella roccia), con incise delle antiche raffigurazioni sciamaniche della visione della vita oltre la vita che avevano gli antichi abitanti dell'isola. Scopriremo tutto questo nella cosiddetta "tomba del capo", dove mediteremo. Giunti a Bitti, si dormirà nel sito cerimoniale di "Su Romanzesu" con solo il sacco a pelo per entrare, proprio come facevano gli antichi, in un profondo contatto con le energie di trasformazione del luogo che evocano sogni e visioni.

**venerdì 27**

## Trasformazione

*Colazione al sacco e visita del sito di Bitti. cooperativa del sito. **E' assolutamente tassativo energetici e per la***

*Pranzo rurale con prodotti tipici locali organizzato dalla **vestirsi interamente di bianco** per gli ultimi lavori conclusione degli itinerari.*

Trascorreremo la giornata nel meraviglioso sito di Su Romanzesu, connettendoci alle energie dei suoi straordinari monumenti: il pozzo sacro, i tempietti oracolari, il labirinto.





# La Danza dell'Anima nei luoghi magici

Che cos'è la Danza dell'Anima?  
E' un metodo per ottenere risposte.

*Se la mente... mente,  
L'Anima parla chiaramente!*

La danza dell'Anima è uno strumento che permette l'integrazione dello sviluppo spirituale con un lavoro terapeutico sul piano psicologico utilizzando una capacità che tutti possediamo, ossia l'innata voglia di muoversi al suono della musica.

Attraverso il movimento libero ci permette di entrare in profonda connessione con noi stessi e con le energie sottili per aumentare la nostra consapevolezza e la nostra autostima, aiutarci a riconoscere le nostre risorse interiori e affrontare le diverse situazioni della vita.

Lo scopo di questa tecnica è proprio quello di metterci in contatto con la nostra Anima, la nostra parte più vera e più sacra, ove risiedono i nostri desideri e le nostre risorse, per aiutarci a confidare in queste ultime per poter realizzare ciò che realmente vogliamo.

In ogni incontro si entra in contatto con Angeli e spiriti guida, i quali ci assistono ed aiutano nella risoluzione di blocchi e traumi psicologici inviandoci messaggi precisi o immagini simboliche il cui significato vi sarà chiarito da chi guida l'incontro.

La Danza dell'Anima, quindi, "parla" in maniera diretta e personale e desidera aiutarci a raggiungere e vivere pienamente la nostra gioia, unica reale finalità della nostra esistenza terrena.

**È un modo per evolvere spiritualmente attraverso il corpo... a suon di musica!!!**

Gli interventi di danza dell'anima sui vari luoghi saranno di massimo 90 minuti e avranno lo scopo di utilizzare le energie dei singoli siti per un lavoro profondo di consapevolezza e trasformazione.





# Costo del seminario

## ESCURSIONI GUIDATE NEI LUOGHI MAGICI E STAGE DI DANZA DELL'ANIMA

- uniche attività incluse -

€ 260 a persona.

La prenotazione e il pagamento dei trasporti, dei pernottamenti e dei pasti è totalmente a vostro carico.

## Trasporti - non inclusi

Consigliamo di prenotare il traghetto o gli aerei tramite questa agenzia di viaggio, che per raggiungere l'isola potrebbe proporvi tariffe convenienti. Nel qual caso segnalate che vi state iscrivendo tramite Arianna Mendo, in questo modo loro già sapranno su quali voli e traghetti darvi assistenza. L'approdo sull'isola, sia per chi prenderà l'aereo che per chi deciderà per il traghetto, è sulla città di Olbia.

### Aquarius Travel

Via Nazionale 24, 07020 Palau, Olbia-Tempio  
0789 709676, [info@aquariustravel.it](mailto:info@aquariustravel.it), [www.aquariustravel.it](http://www.aquariustravel.it)

## IN SARDEGNA SARÀ NECESSARIO AVERE DELLE AUTO A DISPOSIZIONE

quindi potete decidere se venire con la vostra macchina in traghetto oppure se affittarla in loco. Per ottimizzare i costi, sarà nostra cura mettere in contatto le persone che partecipano al seminario che provengono dalle stesse regioni d'Italia, in modo da poter condividere i trasporti ed i costi delle auto.

**NB:** Vi segnaliamo questa proposta di viaggio estivo con largo anticipo proprio per permettervi di avvantaggiarvi delle tariffe, sia aeree che marittime, più scontate che vi siano, dunque prima prenotate, meglio è.

## Pernottamenti - non inclusi

Abbiamo individuato delle possibilità di pernottamento amene ed economiche (fino a esaurimento posti), con cui abbiamo stipulato convenzioni per il viaggio. Tuttavia siete comunque liberi di scegliere autonomamente il vostro luogo di pernottamento, anche diversamente da quelli suggeriti.

**Da sabato 21 a martedì 24 Luglio incluso:**

### Albergo Coop. s'Enis

Loc. Monte Maccione  
08025 - OLIENA (NU)

0784 288 363 - [coopenis@tiscali.it](mailto:coopenis@tiscali.it) -  
[www.coopenis.it](http://www.coopenis.it)

**Per la notte di mercoledì 25:**

### Hotel Su Baione

Loc. Nuraghe Losa  
09071 - ABBASANTA (OR)

0785 564 107 - [info@subaione.it](mailto:info@subaione.it) -  
[www.subaione.it](http://www.subaione.it)

**Prezzo a noi riservato:** € 36 a persona in camera doppia oppure € 33 a persona in tripla, colazione inclusa. + € 15/20 al giorno per l'eventuale cena in hotel (mezza pensione).

**Prezzo a noi riservato:** € 53,50 a persona a notte in camera doppia oppure € 42 a persona in tripla, colazione inclusa. E' possibile eventualmente cenare in hotel o prenotare la mezza pensione.



**Ad Oliena:** L'albergo è a 10min di macchina su strada montuosa fuori dal paesino di Oliena. La Coop. Enis prepara opzionalmente i pranzi al sacco da portar via al prezzo di € 9.50 l'uno. Eventualmente in paese sono presenti numerosi ristoranti, come anche alcuni supermercati.

**Ad Abbasanta:** L'hotel è poco fuori dal paese, dove sono presenti tutti i servizi.

## Pasti - non inclusi

Gli eventuali pasti al sacco sono segnalati nel programma di ogni singola giornata.

## Cosa portare

La voglia di scoprire cose nuove prima di tutto, il desiderio di aprirvi a fare conoscenze nuove di luoghi, persone ed energie... Scarpe comode per camminare, carta e penna, voglia di ballare e meditare, **materassino, sacco a pelo e vestiti pesanti per il bivacco nel sito di Romanzesu.**

## Iscrizione e pagamenti

Questa attività non è da intendersi come un viaggio "a pacchetto", ma al contrario come un seminario itinerante, unica opzione inclusa in questa brochure. Potete informarvi a proposito del seminario contattando Laura De Stefano e Arianna Mendo ai recapiti che trovate qui di seguito. Il costo del seminario può essere pagato sia in contanti direttamente in loco che anche precedentemente a distanza tramite bonifico bancario, PostePay o PayPal, a vostra preferenza; verrà naturalmente emessa una regolare fattura. Dovrete invece procedere autonomamente per l'acquisto dei biglietti aerei o navali, per i noleggi auto e per le prenotazioni alberghiere.

## Info e contatti

**Laura De Stefano:**

339 5731566

[ldestefano65@gmail.com](mailto:ldestefano65@gmail.com), [www.danzadellanima.it](http://www.danzadellanima.it)

**Arianna Mendo:**

335 8165504

[info@ilfilodarianna.net](mailto:info@ilfilodarianna.net), [www.ilfilodarianna.net](http://www.ilfilodarianna.net)

**Operatrice Olistica Formatrice I.4/2013 albo ASPIN n° OT-0446-OP-F**

**P.IVA: 02666120908**

**Aquarius Travel**

0789 709676

[info@aquariustravel.it](mailto:info@aquariustravel.it), [www.aquariustravel.it](http://www.aquariustravel.it)

**P.IVA: 01546250901**



*il Filo d'Arianna*





# Conducono il seminario:

## LAURA DE STEFANO

*Nasce a Udine nel 1965. Svolge i suoi studi scolastici e di danza tra gli Stati Uniti e l'Italia fino ai 18 anni. Debutta come danzatrice classica a 14 anni presso il Pacific Ballet Northwest di Seattle (USA). A 17 anni balla nella compagnia di musical americana Fantasia come prima ballerina e aiuto coreografa.*

*Si laurea in Comunicazioni di Massa al DAMS settore spettacolo e segue un Master Europeo in Gestione d'impresa nel settore dello spettacolo dal vivo.*

*Da sempre interessata all'arterapia, si accosta agli insegnamenti di attivazione psichica alle arti secondo la filosofia delle terapie vibrazionali di Baba Bedi.*

*Segue corsi di medianità, consegue il certificato di Pranic Healing di I e II livello, segue corsi di autodifesa*

*energetica, di introspezione nelle vite passate e di chiarezza.  
Consegue il certificato di EFT (Emotional Freedom Technique) e di ERT (Emotional Rebalancing Technique) e di Logosintesi.*

*È insegnante di numerologia e delle tecniche di pilotaggio della realtà di Grigori Grabovoi®.*

*Unica insegnante in Italia di Danza dell'Anima, tiene corsi in varie città e in Salento e Sardegna nel periodo estivo.*

## ARIANNA MENDO

*Nasce a Torino il 3 febbraio del '60, ma ormai è di adozione sarda. Studi classici e laureata in lingue. Da sempre interessata alle discipline simboliche e metafisiche si diploma in Astrologia presso il CIDA, Centro Italiano di Astrologia, nel 1994. Ha vinto il concorso per i Nuovi Talenti in Astrologia, il premio Serena Foglia e nel '97 ha partecipato come relatrice al II° congresso Internazionale di Astrologia. Da allora Arianna Mendo ha svolto*

*anche attività giornalistica collaborando per diverse testate, e ha preso parte a diversi programmi televisivi fra cui "Voyager", "Serenio Variabile", "La porta sull'infinito". E' iscritta all'albo dei Bio-naturopati e ora tiene seminari e conferenze di argomento astrologico e conduce lavori di meditazione e di utilizzo delle energie sottili per la crescita personale e la consapevolezza del sé. Arianna viaggia spesso nei luoghi degli antichi (dall'Egitto, all'Inghilterra, a Malta, alla Giordania...) per poter conoscere "dal vivo" le civiltà del passato di cui si occupa nel lavoro all'interno dell'associazione. Nel 2009 è uscito il suo primo libro su "Astrologia e Meditazione", con incluso un Cd per praticare le meditazioni planetarie. Il suo secondo libro, "Tra Cielo e Terra: i luoghi sacri dell'energia", invece è del 2014, e tratta di quei luoghi su tutto il pianeta che si possono utilizzare per il nostro benessere.*

**Operatrice Olistica Formatrice  
1.4/2013 albo ASPIN n° OT-0446-  
OP-F; P.IVA: 02666120908**





*Siamo spagnoli, africani, fenici, cartaginesi, romani, arabi,  
pisani, bizantini, piemontesi. Siamo le ginestre d'oro giallo  
che spiovono sui sentieri rocciosi come grandi lampade  
accese. Siamo la solitudine selvaggia, il silenzio immenso e  
profondo, lo splendore del cielo, il bianco fiore del cisto.*

*Siamo il regno  
ininterrotto del  
lentisco, delle onde che  
ruscellano i graniti  
antichi, della rosa  
canina, del vento,  
dell'immensità del  
mare. Siamo una terra  
antica di lunghi  
silenzi, di orizzonti  
ampi e puri, di piante  
fosche, di montagne  
bruciate dal sole...*

*Noi siamo sardi.*

*Maria  
Grazia Deledda*

