



# Casa da Ínsua & Raíz de Luz

CELEBRAÇÃO do S. JOÃO

na

CASA da ÍNSUA

SABADO 21 & DOMINGO 22

*Do Pentecostes a S. João ~ Festa das flores e do Fogo*

## PROGRAMA

### Sábado, 21

**Workshop vivencial:** aprender a Massagem e Lava-pés segundo o método do Dr. Pressel, com Marina Garcia e Vicca

14.00h - Acolhimento e apresentação dos participantes

14.30h - 15h: Significado desta Massagem com Recitação da Pedra da Fundação por Maria Cueva (a confirmar)

15.30h - Demonstração

16.00h - 17.30h - Troca de Massagem entre os participantes

18.00h - Roda final com balanço e leitura de Texto sobre o significado do Lava-Pés.

19.00h - Preparação do jantar para quem pernoitar para dia 22

20.00h - Jantar partilhado

22.00h - Descanso

**Nota:** Cartaz vai em anexo.

**Custo:** Doação voluntária

**Inscrições:** [mariavica@gmail.com](mailto:mariavica@gmail.com) ou pelo whatsapp através do tlm:  
**+351 912177978**

\*\*\*\*\*



**DOMINGO, 22**

07.30h - Alvorada para os que ficaram no Sábado

08.00h - Saudamos o Sol

08.30h - Pequeno Almoço

09.30h - Recebemos quem vai chegando

10.30h - Quem somos, ao que viemos

11.00h - A Festa de S.João - Festa dos Mistérios das alturas, das profundidades e da intimidade humana (R. Steiner), Festa do Futuro (Prokofieff), leitura meditativa, por grupos e partilhada

12.00h - Ramon fala-nos do Preparados 501, seu significado e o porquê de se aplicar em S. João

12.30h: Pausa e preparação do almoço partilhado

13.30h - Almoço

15.30h - Maria Cueva conduz-nos pela cor, na festa de S. João (pintura colectiva)

16.30h - Cantamos e dançamos na música, com a Leonor

17.30h - Encerramos: votos joaninos com mensagens e fogo...

#### Notas:

- ❖ Caderno de apontamentos & caneta
- ❖ Quem quiser levar preparado para os compostos, trazer um frasco
- ❖ Quem pernoitar de 21 para 22, a Casa da Ínsua pode albergar até 10 pessoas (5 em camas e 5 em colchões no chão e ainda 1 tenda para 2 pessoas), pedimos para trazer lençóis ou sacos de dormir e toalhas. Temos 2 casas de banho ... Pernoita em cama (com lençóis e toalhas da Casa: 12.5€/ casal & 7.5€/individual; crianças gratuito).
- ❖ As comidas principais são partilhadas e a Casa tem uma base de cereais e salada
- ❖ A Casa agradece doação para gastos de manutenção. Para além da partilha das comidas e das despesas de manutenção e reorganização da Casa para as Celebrações, a doação de cada um de nós possibilita não só o equilíbrio financeiro do Projecto que é de todos nós, como uma partilha equilibrada entre o que damos e o que recebemos.