ASSOCIAZIONE
LUX VIVENS A.P.S.

PERCORSI ED ESPERIENZE

Un tempo sospeso dove il suono si fa casa e ogni incontro diviene risveglio.

Uno spazio dedicato alla sperimentazione, all'ascolto autentico e a una profonda riconnessione con sé stessi, con gli altri e con la natura.

Ottobre 2026 - Gennaio 2027

CASA LUX - Rovato (Bs) Via IV Novembre 12



IL PROGRAMMA

Suono, Silenzio, Movimento e Percezione: esperienze guidate per riscoprire l'autentica armonia tra corpo, mente e spirito.

✦ AREA A | Suono, Voce e Frequenze Benefiche



Esplorazione del potenziale espressivo e rigenerante della vibrazione acustica, della voce naturale e degli strumenti armonici.

A1. IL CANTO LIBERO

La voce come specchio dell'anima e ponte autentico tra corpo ed emozione: un percorso di presenza e ascolto interiore che unisce la meditazione consapevole alla meraviglia liberatoria tra espressione individuale e canto condiviso.

- **A CURA DI: Patrizia Maranesi** in arte **Juia Berger** *(soprano, maestra di canto, naturopata, direttrice artistica – www.luxvivens.it)*
- **QUANDO:** Sabato pomeriggio, ogni 15 giorni, ore 15:00 – 17:00
- **CALENDARIO:** 10, 24 Ottobre | 14, 28 Novembre | 12 Dicembre | 9, 23 Gennaio.
- **DOVE:** Casa Lux - Sala della Musica.
- **COSA PORTARE:** Abbigliamento comodo, tappetino personale, calze antiscivolo.
- **NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI:** 5.
- **QUOTA DI PARTECIPAZIONE A INCONTRO:** Soci: **€15** | Non Soci: **€25.**
- **Scopri di più a questo LINK**
- **Scheda d'iscrizione: SCHEDA**

A2. SYMPHONIA

(Accesso a numero chiuso, riservato alle cantore e alle novizie di nuovo ingresso)

Un percorso di studio, ascolto profondo e ricerca interiore dedicato alla monodia sacra di Ildegarda di Bingen. Un cammino vocale e spirituale per esplorare la purezza della sua visione mistica attraverso il respiro, la vocalità medievale e la risonanza del testo sacro.

- **A CURA DI: Patrizia Maranesi** in arte **Juia Berger** *(soprano, maestra di canto, naturopata, direttrice artistica www.luxvivens.it).*
- **QUANDO:** Gruppo Cantore: Ogni sabato ore 9:00 – 12:00 | Gruppo Novizie: il venerdì ore 18 – 21:00, tranne un sabato al mese ore 9:00 -. 12:00
- **CALENDARIO:**
  - *Cantore:* 3, 10, 17, 24, 31 Ottobre | 7, 14, 21, 28 Novembre | 5, 12 Dicembre | 9, 16, 23, 30 Gennaio.
  - *Novizie:* 9, 16, 23, 31 Ottobre | 6, 13, 20, 28 Novembre | 4, 11, 18 Dicembre | 8, 15, 22, 30 Gennaio.
- **DOVE:** Casa Lux - Sala della Musica.
- **COSA PORTARE:** Abbigliamento comodo, tappetino personale, calze antiscivolo, leggìo.
- **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:** Quota associativa €50 + Contributo economico libero, oppure prestazione di volontariato per l'Associazione Lux Vivens.
- **Scopri di più LINK**
- **Scheda d' iscrizione: SCHEDA**

A3. IMMERSIONE ARMONICA

Un viaggio sonoro profondo e rigenerante, dove le vibrazioni pure dei gong e delle campane di cristallo si intrecciano alle risonanze ancestrali di campane tibetane, didgeridoo, hang drum e wind chimes. Un'immersione acustica per accordare il respiro, liberare la mente e ritrovare armonia interiore.

- **A CURA DI: Nicola Renica Sonosuono** *(musicista poliedrico, sound artist e ricercatore indipendente www.sonosuono.it)* e **Patrizio Magrini** *(musicista, artigiano del legno, costruttore di didgeridoo e ricercatore del potere trasformativo del suono e delle sue vibrazioni).*
- **QUANDO:** Venerdì con **N. Renica Sonosuono** (ore 18:00 – 20:00) | Domenica con **P. Magrini** (ore 15:00 – 17:00).
- **CALENDARIO: N. Renica**: 23 Ottobre | 6 Novembre | 4 - 18 Dicembre | 29 Gennaio ;
- **P. Magrini**: 29 Novembre / 17 Gennaio.
- **DOVE:** Casa Lux - Cantoria.
- **COSA PORTARE:** Abbigliamento comodo, tappetino personale, calze antiscivolo.
- **NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI:** 5
- **QUOTA DI PARTECIPAZIONE A INCONTRO:** Soci: **15€** | Non Soci: **10€**
- **Scopri di più: LINK**
- **Scheda d'iscrizione: SCHEDA**

✦ AREA B | Silenzio, Oscurità e Percezione Sottile



Esperienze di ricerca interiore in cui la sospensione temporanea della vista amplifica gli altri canali sensoriali e l'intuizione profonda.

B1. CONCERTI AL BUIO

Nel buio più profondo, ogni nota si fa presenza viva: un'esperienza di ascolto puro in cui la musica avvolge lo spazio e dilata la percezione. Spente le immagini, il suono diventa vibrazione palpabile, respiro condiviso e pura risonanza emotiva.

- **A CURA DI: Federica Piacenza** *(organista)* e **Patrizio Magrini** *(musicista, artigiano del legno, ricercatore del potere trasformativo del suono e delle sue vibrazioni e costruttore di didgeridoo)*
- **QUANDO:** Sabato sera (ore 18:00 – 20:00)
- **CALENDARIO:** 28 Novembre | 16 Gennaio
- **DOVE:** Casa Lux - Cantoria
- **COSA PORTARE:** Abbigliamento comodo, tappetino personale, calze antiscivolo
- **NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI:** 15
- **QUOTA DI PARTECIPAZIONE A INCONTRO:** Soci: **€ 25** | Non Soci: € **30**
- **Scopri di più** **LINK**
- **Scheda d'iscrizione:** **SCHEDA**

✦ AREA C | Meditazione, Respiro e Radicamento Profondo



Pratiche di presenza e centratura per rilasciare lo stress e riallinearsi con le leggi biologiche della natura.

C2. LO YOGA E IL TAI CHI DELLE VIBRAZIONI E TRATTAMENTI REIKI

L'armonia del movimento consapevole che si lascia avvolgere e plasmare da onde sonore create in tempo reale. Un'esperienza in cui il corpo si muove nello spazio in profonda connessione e risonanza con un campo vibrazionale suonato dal vivo.

- **A CURA DI: Andrea Zecchini** *(operatore e istruttore attivo nell'ambito delle discipline corporee, del movimento consapevole e delle pratiche olistiche. Maestro di Yoga e Taichi, Operatore Reiki, Chitarrista e Operatore sonoro vibrazionale con le campane tibetane)*
- **QUANDO:** *Yoga e TaiChi* Giovedì mattina (09 -11:00) – *Trattamenti Reiki* Sabato mattina (09:00 – 11:00)
- **CALENDARIO**: *Yoga e Taichi:* 15, 29 Ottobre | 5, 19 Novembre | 3, 17 Dicembre | 7, 21 Gennaio; *Trattamenti Reiki:* 24 Ottobre | 28 Novembre | 12 Dicembre | 16 Gennaio
- **DOVE**: Casa Lux - Cantoria
- **COSA PORTARE:** Abbigliamento comodo, tappetino personale, calze antiscivolo
- **NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI:** 10
- **QUOTA DI PARTECIPAZIONE A INCONTRO:** Soci: **€15** | Non Soci: **€25**
- **Scopri di più: LINK**
- **Scheda d' Iscrizione: SCHEDA**

✦ AREA D | Natura, Bosco e Ritorno all’Essenziale



Esperienze sensoriali e itineranti nei boschi per riallineare i ritmi dell'organismo con la Terra.

D1. FOREST BATHING (Shinrin-Yoku) – La Mappa Arborea dell’Albero

Un’immersione guidata tra i sentieri del Monte Orfano per esplorare il nostro paesaggio interiore in profonda sintonia con il respiro del bosco: un cammino di consapevolezza e ascolto di suoni e silenzi, scandito dai ritmi delle stagioni, tra luci e ombre e gli aromi degli alberi e della terra.

- **HUMUS** – Il nutrimento che ha reso fertile il nostro terreno e che ci nutre
- **RADICE**: Le nostre fondamenta, le risorse profonde che ci danno stabilità
- **SEME:** Struttura embrionale nel cuore della terra in cui pulsa un progetto
- **GEMMA**: Un embrione informato dall’esperienza che si tramanda
- **GERMOGLIO**: La forza di essere con il mondo della manifestazione con la nostra impronta
- **TRONCO**: Solidità non è rigidità, tutto è in relazione, vivere con partecipazione
- **FOGLIA**: Mondo esposto alla luce del sole, il nuovo sistema di nutrimento viene dall’esterno
- **FIORE E FRUTTO**: Potere attrattivo e generativo, il nuovo seme, i doni da condividere
- **L’ ALBERO:** La ricapitolazione. Nella verticalità l’unione tra terra e cielo.

- **A CURA DI: Maela Canu** e **Cristina Piccioli** *(Facilitatrici ed esperte di **immersioni forestali** Il Nume del Bosco – www.numedelbosco.it)*
- **QUANDO:** Un sabato al mese, ore 09:30 – 12:30 *(Ciclo di 9 incontri)*
- **CALENDARIO:** 31 Ottobre (Humus) | 21 Novembre (Radici) | 19 Dicembre (Seme) | 23 Gennaio (Gemma) | 20 Febbraio (Germoglio) | 20 Marzo (Tronco) | 17 Aprile (Foglia) | 2 Maggio (Fiore e Frutto) | 22 Maggio 2027: (L’Albero).
- **DOVE:** Parcheggio di Villa Cantu’, di fronte alla scalinata della Chiesa di S. Stefano a Rovato.
- **COSA PORTARE:** Abbigliamento da trekking, tappetino personale, acqua o bevanda calda.
- **NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI:** 10
- **QUOTA DI PARTECIPAZIONE A INCONTRO:** Soci: **€15** | Non Soci: **€25** *(Ultima giornata omaggio per chi segue l'intero percorso.)*
- **Scopri di più: LINK**
- **Scheda d’ Iscrizione: SCHEDA**

✦ AREA E | Nutrizione, Salute Naturale e Autoguarigione



Laboratori e seminari esperienziali per acquisire strumenti pratici per la salute e l'equilibrio costituzionale.

E1. IL CIBO MEDICINA: CORSO DI CUCINA E PRANZO DELLA LUCE NEL SOLSTIZIO D'INVERNO

Un percorso esperienziale che unisce la sapienza monastica medievale, la dietetica naturale e il piacere della tavola consapevole. L' 'incontro esplora il cibo come veicolo di ***Viriditas****, la forza vitale e rigeneratrice racchiusa nella natura e nelle proprietà nutritive e vitali degli alimenti secondo la visione e le ricette antiche della monaca benedettina* ***Hildegard von Bingen.*** *L'esperienza comprende una sessione teorico-pratica con laboratorio culinario e degustazione guidata, seguita da un pranzo domenicale presso l'Agriturismo Alberelle.*

- **A CURA DI: Elisa Gennari** in arte **Ma Tree** *(Operatrice Energetica del Benessere, Esperta nella Cucina officinale delle Medicine Antiche e Chef del Cibo Medicina di Santa Ildegarda – Presidente dell'Associazione Bioverso www.associazionebioverso.it))*.
- **QUANDO/CALENDARIO**: Corso di cucina: domenica 22 novembre, ore 10:00 – 17.00 / Pranzo di Ildegarda: domenica 20 dicembre ore 12:30.
- **DOVE:** Corso di cucina: Casa Lux, cucina e sala da pranzo / Pranzo: Agriturismo Alberelle, via Isonzo,37 - Rovato (Bs) www.agriturismoalberelle.it.
- **COSA PORTARE:** Abbigliamento comodo.
- **NUMERO DI PARTECIPANTI:** Corso di cucina da 10 a 15 partecipanti; Pranzo: non oltre 40 partecipanti
- **QUOTE DI PARTECIPAZIONE AI DUE INCONTRI:** Solo Corso di Cucina: Soci Lux Vivens e Soci Bioverso **€ 25** / Non Soci **€ 35** | Pranzo della Luce nel Solstizio d'Inverno: **in via di definizione**
- **Scopri di più: LINK**
- **Scheda d' Iscrizione: SCHEDA**

E2. AUTOGUARIGIONE: PRANIC HEALING E DIGITOPRESSIONE

Strumenti concreti ed efficaci per risvegliare le naturali capacità di riequilibrio dell'organismo: un percorso pratico per apprendere le basi del Pranic Healing e della Digitopressione, sciogliere i blocchi fisici ed energetici e prendersi cura del proprio benessere in totale autonomia.

- **A CURA DI:** Leonardo Lombardi *(istruttore di Pranic Healing, fisioterapista, osteopata)* e Patrizia Furba *(medico internista, agopuntura e MTC)*
- **QUANDO:** Pranic Healing, Sabato mattina dalle 11:00 alle 12.30. Digitopressione, Sabato pomeriggio dalle 15: 00 alle 17:00
- **CALENDARIO:** Pranic Healing 7 Novembre, 5 dicembre; Digitopressione 16 gennaio
- **DOVE:** Casa Lux - Sala della Musica
- **COSA PORTARE:** Abbigliamento comodo e calze antiscivolo.
- **NUMERO DI PARTECIPANTI:** limitato fino a 50
- **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:** gratuita per i soci / Non soci **€10**
- **Scopri di più:** **LINK**
- **Scheda d' Iscrizione:** **SCHEDA**

✦ AREA F | Cultura, Interdisciplinarità e Visioni



Incontri in cui musica, arte visiva, storia e cinema dialogano con la percezione e i sensi.

F1. INTRECCI SONORI: Percorsi di Ascolto tra Musica, Arte e Letteratura

Un dialogo interdisciplinare in cui la musica incontra la pittura e la parola poetica. Un percorso di indagine sinestetica e musicologica che prende vita attraverso lezioni di educazione all'ascolto e lezioni-concerto dal vivo, svelando i legami segreti, le suggestioni visive e i significati profondi custoditi nella musica e nelle partiture di vari compositori.

- **1 - Un filo d'Arianna nel Labirinto sonoro**: riflessioni sull'ascolto musicale e musicologico con pratiche condivise.
- **2 - La musica e la trama del tempo**: itinerari di ascolto e corrispondenze letterarie.
- **3 - Alchimie musicali**: significati nascosti e linguaggi arcani, dall'antichità a oggi.

– – –

- **A CURA DI: Cristina Baldo** *(musicologa, saggista)*
- **QUANDO:** Sabato pomeriggio, ore 16:00 – 19:00
- **CALENDARIO:** 31 Ottobre (| 21 Novembre | 30 Gennaio
- **DOVE:** Casa Lux - Sala della Musica
- **COSA PORTARE:** Abbigliamento comodo e calze antiscivolo.
- **QUOTA DI PARTECIPAZIONE A INCONTRO:** Soci: **€10** | Non Soci: **€15**
- **NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI:** 15
- **Scopri di più: LINK**
- **Scheda d' Iscrizione: SCHEDA**

F4. CINECLUB: Il Cinema delle Visioni e dei Sensi

Un'esperienza cinematografica immersiva in cui la pellicola d'autore si fa meditazione visiva e ascolto interiore. La visione è introdotta da una pratica di centratura e respiro per affinare lo sguardo, si sviluppa nella presenza silenziosa delle immagini e si conclude nel Forum dell'Anima, uno spazio intimo e corale di risonanza emotiva, confronto e riflessione condivisa.

- **L'albero degli zoccoli** di Ermanno Olmi
- **Lo specchio** di Andrej Tarkovskij
- **Le ombre degli avi dimenticati** di Sergej Paradžanov
- **Proiezione di un film a sorpresa**

– – –

- **A CURA DI: Federico Occhionero** *(studioso di cinema, saggista e animatore culturale attivo nel panorama cinefilo)*
- **QUANDO:** Domenica, ore 17:00 – 20:00.
- **CALENDARIO:** 18 Ottobre | 15 Novembre | 13 Dicembre | 24 Gennaio.
- **DOVE:** Casa Lux: Sala della Musica.
- **COSA PORTARE:** Abbigliamento comodo e calze antiscivolo.
- **QUOTA DI PARTECIPAZIONE A INCONTRO:** Soci: **€5** | Non Soci: **€10**
- **NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI:** 15
- **Scopri di più: LINK**
- **Scheda d' Iscrizione: SCHEDA**

INFORMAZIONI GENERALI:

- **Partecipazione e Tesseramento:** Le nostre attività sono aperte a tutti. Ai soci è riservata una quota di partecipazione agevolata: chi decide di tesserarsi o di rinnovare l'iscrizione all'ingresso potrà usufruire dello sconto già per l'evento in corso. La tessera è valida per l'intero anno solare 2027.
- **Prenotazione obbligatoria** I posti sono limitati per offrire a ciascun partecipante un'esperienza intima, curata e autentica in ogni dettaglio.
- **Pagamento:** Per confermare l'iscrizione e riservare il proprio posto, il pagamento della quota di partecipazione è richiesto in anticipo.
- **Siti Web:** www.associazioneluxvivens.it – www.luxvivens.it
- **Contatti:** info@associazioneluxvivens.it