

Sei pronta/o per passare qualche giorno nell'Ecovillaggio LUMEN?

Una raccolta di informazioni utili per vivere al meglio questa esperienza di volontariato residenziale



Come prepararsi da casa in tre passi

Ci sono alcune cose che puoi fare prima di arrivare in LUMEN e che ti possono aiutare a prepararti a vivere a fondo questa esperienza comunitaria.

Passo 1: Conoscici meglio

Hai già visto l'**Open Day online** sull'ecovillaggio?

Contiene un documentario sul nostro ecovillaggio e una sezione di domande e risposte su alcuni argomenti che riguardano la vita in comune.

Se te lo sei perso, puoi vederlo adesso a questo link:

<https://www.youtube.com/watch?v=QmrKe9QsZE8>

Vuoi conoscere approfonditamente **la storia di LUMEN**, dalla viva voce dei suoi protagonisti?

Abbiamo raccolto tutte queste **testimonianze** in un libro in occasione dei nostri 25 anni, arricchite da **suggerimenti pratici** per chi vuol sperimentare la vita comunitaria.

Lo trovi sul nostro bioshop:

<https://bioshop.naturopatia.org/prodotto/25-anni-di-lumen-come-dar-vita-ad-un-ecovillaggio/>

Passo 2: Sperimenta una cucina più sana

In LUMEN mangerai alimenti a base vegetale, secondo ricette della tradizione mediterranea, utilizzando cibo il più possibile biologico, stagionale e a km zero.

Se questo non fa parte del tuo stile alimentare, puoi **sperimentare qualche ricetta** direttamente a casa tua e **provare i benefici** che un cambio di alimentazione darà al tuo fisico, alla tua mente... nonché all'ambiente!

Trovi numerose video ricette sul nostro canale youtube LUMEN:

<https://www.youtube.com/user/NaturopatiaLumen>

Se invece vuoi sperimentarti nella **cucina naturale** in modo più approfondito, puoi acquistare uno dei nostri libri: primi, legumi, pane, dolci e merende... ce n'è per ogni gusto.

<https://bioshop.naturopatia.org/libri-di-cucina-naturale-vegana/>

Passo 3: Medita e coltiva la tua interiorità

In LUMEN puoi sperimentare la preziosa e antica **pratica della meditazione**, uno dei pilastri del nostro percorso di crescita interiore.

Se la meditazione non fa parte delle tue pratiche quotidiane o se vuoi sperimentare il nostro modo di meditare, puoi farlo già da casa tua.

Dal martedì al sabato alle ore 20:30, Davide Pirovano (uno dei fondatori della nostra comunità) medita **in diretta Facebook**. Una **meditazione assistita** che può fare chiunque, anche chi non ha mai avuto esperienza di meditazione in precedenza.

Collegati su questa pagina:

<https://www.facebook.com/davidepirovano.lumen>

oppure sul sito <https://www.meditazioneconsapevole.it/>

Se vuoi cogliere maggiori spunti di riflessione, conoscere meglio il nostro **percorso di crescita interiore** e utilizzare alcuni degli strumenti che utilizziamo in LUMEN per coltivare la nostra interiorità, puoi trovare molte proposte interessanti nel nostro shop online:

<https://bioshop.naturopatia.org/libri-di-spiritualita-e-crescita-interiore/>

Requisiti e condizioni per partecipare

Essere **socio di LUMEN APS** è una condizione necessaria per fare il volontario nell'ecovillaggio LUMEN: oltre alla **copertura assicurativa**, ti permette di accedere alla **mensa** comunitaria (circolo riservato ai soci) e ti dà la possibilità, se vorrai, di **usufruire di altri servizi** associativi.

Se non lo sei ancora, puoi fare la tessera online a questo link:

www.naturopatia.org/diventa-socio

Altrimenti potrai farlo direttamente in segreteria il primo giorno.

Essere in buono stato di salute, disponibile e con voglia di fare relazione (avrà sempre una persona della comunità come riferimento).

Per questa esperienza non sono ammessi animali e non è ammesso l'uso di droghe e alcool.

Cosa mettere in valigia?

Ricorda di mettere in valigia **vestiti** che ti serviranno per effettuare lavori manuali (compresi un paio di guanti) e, in base alla stagione, vestiti adeguati per lavorare all'aria aperta.

Se vuoi partecipare alle attività di meditazione o di danze meditative, ti consigliamo vestiti comodi, possibilmente bianchi o chiari.

Alla biancheria della tua camera ci pensiamo noi: troverai il letto con lenzuola e asciugamani puliti. Tutto il resto portalo da casa. Se puoi, prediligi **detergenti** ecologici. La nostra terra ti ringrazierà :)

Dove alloggerai?

L'alloggio è in camera doppia, con due letti separati, e potrebbe essere in condivisione con un'altra/o volontaria/o. Avrai a disposizione un bagno con doccia condiviso con una famiglia residente.

Come si svolge la settimana?

L'esperienza inizia il martedì mattina alle ore 8:45 con un **cerchio di benvenuto**.

Le attività di volontariato si svolgono alla mattina dalle ore 9:00 alle ore 12:00 e il pomeriggio dalle ore 15:00 alle ore 18:00.

La colazione sarà preparata nella sala comune dalle 8:00.

Il pranzo e la cena sono nella sala comune alle 12:30 e alle 19:00.

Se vorrai, potrai partecipare alle nostre meditazioni, ogni giorno alle 7:00, alle 14:30 e alle 20:30. E il giovedì sera alle 19:00 potrai partecipare anche al gruppo di danze meditative (secondo la tradizione di Gurdjieff). Per maggiori info vedi:

<https://www.naturopatia.org/movimenti-e-danze-di-gurdjieff-antiche-pratiche-per-sviluppare-la-consapevolezza/>

Un'altra pratica meditativa in LUMEN è il **canto dei mantra**. In LUMEN abbiamo sviluppato alcuni mantra: canti in latino (la nostra lingua madre) profondamente spirituali e pensati per essere nutrimento di specifiche virtù dell'anima come gratitudine, fiducia, umiltà, amore, unità, libertà, congruenza e perdono. Per maggiori info vedi:

<https://www.naturopatia.org/come-trasformare-la-difficolta-in-opportunita/>

Se durante la settimana, ti interessa ricevere un massaggio o fare un colloquio con un naturopata, potrai metterti d'accordo direttamente con la segreteria che ti informerà sui costi e le modalità.

L'esperienza finisce la domenica pomeriggio alle ore 16:00 con un **cerchio di saluto**.