

# **“VIVERE IN PRESENZA”**

## **RESIDENZIALE in Trentino-Alto Adige**

Dall'8 al 13 settembre 2026

tenuto da **Salvatore BRIZZI**

### **LUOGO:**

Casa dal Trozzo

38051 Strada del Drosso 15, Borgo Valsugana (TN) Trentino-Alto Adige

La struttura offre camere da 2 posti letto. Non è possibile avere stanze singole o matrimoniali.  
La sistemazione nelle camere sarà gestita dall'organizzazione.

Nell'edizione di settembre 2026 del residenziale VIVERE IN PRESENZA è prevista una **dieta obbligatoria per tutti**, da seguire nei sette giorni precedenti al residenziale.

A partire da una settimana prima dell'inizio delle attività, occorre attenersi scrupolosamente alle indicazioni contenute nei seguenti capitoli del libro “Benessere fisico e spirituale” di Salvatore Brizzi:

- **TOGLIERE DA DOMANI MATTINA**
- **TOGLIERE LA SECONDA SETTIMANA**

Prima del residenziale, a ogni partecipante viene chiesto di **leggere il libro** “Benessere fisico e spirituale”, acquistabile a questo link: [https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/\\_benessere-fisico-spirituale-salvatore-brizzi-libro.php?pn=130](https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/_benessere-fisico-spirituale-salvatore-brizzi-libro.php?pn=130).

**La lettura del libro è obbligatoria** e dovrà essere completata prima dell'inizio del residenziale. È dunque un **requisito necessario per partecipare a questa esperienza**.

### **IMPORTANTE**

**La dieta terminerà il giorno precedente all'inizio della convivenza.**

Durante il residenziale seguiremo invece il regime alimentare che ognuno ha indicato nel modulo di iscrizione (onnivoro o vegetariano).

Quota di iscrizione: **€ 980,00** a persona.

La quota comprende tutte le spese quali: gas, luce, acqua, rifiuti e l'utilizzo di tutti gli spazi in dotazione, oltre a includere tutti i pasti e tutte le attività.

I 980€ sono da dare direttamente in loco all'arrivo allo staff.  
Non possiamo accettare assegni o pagamenti con carte.

L'acconto non viene richiesto, ma **l'iscrizione a questo residenziale è vincolante.** **È TASSATIVO l'impegno di informare tempestivamente l'organizzazione in caso di disdetta prima dell'inizio del residenziale.** In questo modo avremo la possibilità di far partecipare altre persone al seminario; considerato che i posti disponibili sono poco più di trenta.

## **AVVERTENZA**

La partecipazione a questo intensivo è **riservata** a coloro che non sono sottoposti ad **alcun tipo di terapia psichiatrica**, poiché le attività proposte potrebbero smuovere forti emozioni. Non è consentita la partecipazione a donne in gravidanza o persone con particolari problemi fisici e motori. **Non è possibile portare con sé animali o minori**. Inoltre, dalla colazione fino a dopo cena, non sarà consentito utilizzare alcun dispositivo elettronico (né pc, né cellulari), per cui se per motivi lavorativi o familiari non vi sarà possibile rispettare questo divieto, *siete invitati a non partecipare al residenziale*.

Vi ricordiamo che l'accettazione finale della vostra richiesta di partecipazione resta comunque a discrezione dell'organizzazione.

---

***I posti sono limitati e di solito finiscono dopo poche ore dalla pubblicazione dell'evento. Si consiglia pertanto di confermare l'iscrizione il prima possibile. Verrà data la precedenza a chi non ha partecipato alle edizioni precedenti e a chi ha frequentato i Corsi di Risveglio.***

---

## **CHECK-IN e CHECK-OUT**

### **MARTEDÌ 8 SETTEMBRE**

Il check-in sarà alle h. **16:00** e terminerà alle h. **17:00**, con la registrazione di tutti i partecipanti, la sistemazione nelle camere e il buffet. Alle h. **17:30 c.a.** ci riuniremo per il "benvenuto".

Alle **18:30** il primo turno inizierà la preparazione della cena e la sistemazione della sala pranzo.

### **DOMENICA 13 SETTEMBRE**

Pulizie generali e intervento di chiusura.

Entro le ore **12:00** dovremo lasciare la struttura.

La preparazione delle pietanze, dei tavoli per i pasti, il lavaggio dei piatti e le pulizie saranno svolte dai partecipanti. Saranno presenti due cuochi professionisti a guidare la preparazione dei pasti. La supervisione generale verrà effettuata dallo staff, in modo da supportare l'intensità richiesta per restare nel *momento presente* in ogni azione.

Per quanto riguarda le attività proposte da Alessio Reghellin, **vi consigliamo di restare aperti ad ogni esperienza.**

**Si richiede forte spirito di collaborazione.**

**L'unico contatto di riferimento è il nostro,**  
**NON CONTATTATE LA STRUTTURA.**

**COSE DA PORTARE (IMPORTANTE E OBBLIGATORIO)**

- **Biancheria da letto singolo:** servizio completo di lenzuola comprensivo di copri materasso, lenzuola e federa per il cuscino. Consigliamo alle coppie di portarsi due copri materasso singoli e un lenzuolo matrimoniale.  
Le coperte saranno presenti in struttura. È possibile utilizzare il sacco a pelo, ma è comunque richiesto di coprire il materasso con un lenzuolo
- **Scarpe da ginnastica o da trekking chiuse** adatte ad un'escursione in montagna *(devono essere diverse dalle scarpe che utilizzate durante il giorno)*
- **Abiti comodi e sporcabili per le attività e per le pulizie**
- **K-way**

#### **Accessori:**

- **Asciugamani e tutto il necessario per la vostra igiene personale.**
- **Pila elettrica o luce da lettura** *(per chi legge prima di dormire)*
- **Un cuscino per la sedia, da utilizzare durante le conferenze**
- **Crema a protezione solare**
- **Zainetto**
- **Cappellino**
- **Guanti di gomma per le pulizie e i turni in cucina**
- **Grembiule per il servizio in cucina.**
- **Benda per coprirsi gli occhi** *(da utilizzare durante alcune attività)*

Rimango a vostra completa disposizione per fornire ulteriori dettagli riguardo la convivenza e per ogni informazione aggiuntiva desideriate.

**Emanuela D'Ambrosio**

[info@corsidirisveglio.it](mailto:info@corsidirisveglio.it)

**Tel:** 389 552 0043

*(solo chiamate dalle 11:00 alle 13:00, esclusi i fine settimana)*