



### In Treno sul Terminillo:

Con il treno è necessario arrivare fino alla stazione di Rieti (da cui il massiccio dista 19 km), da cui si prenderà il bus di linea per il Terminillo.

A Rieti il numero delle Ferrovie dello Stato è 0746/203143, il bus viene invece gestito dal CO.TRA.L. (trasporto pubblico) il cui numero di telefono è 0746/201113.



### Strade e autostrade per arrivare sul Terminillo:

**Da Roma:** Il monte Terminillo dista da Roma 97 km. L'uscita è a Fiano Romano dell'autostrada A1; imboccare quindi la S.S. 4 Salaria fino a Rieti e proseguire sulla strada n.4 bis seguendo le indicazioni per il Terminillo.

**Dall'Aquila:** imboccare la S.S.17/bis fino a Rieti e proseguire sulla strada n.4 bis seguendo le indicazioni per il Terminillo.

**Da Terni:** imboccare la Terni-Reopasto e quindi la superstrada per Rieti.



**Rifugio CAI  
Angelo Sebastiani**

Via Vallonina  
Loc. Terminillo(RI)  
a quota 1820m s.l.m.

### Per informazioni sulla sistemazione contattare

Gestore rifugio: Maurizio Sola - Cell. 338 4812388  
e-mail: [rifugioangelosebastiani@virgilio.it](mailto:rifugioangelosebastiani@virgilio.it)

### Per iscrizioni contattare **seitai-italia**

Tel. 0331 1831963 e-mail: [corsi@seitai-italia.net](mailto:corsi@seitai-italia.net)

[www.seitai-italia.net](http://www.seitai-italia.net) skype: [seitai-italia](https://www.skype.com/name/seitai-italia) facebook: [seitai-italia](https://www.facebook.com/seitai-italia)

# SEITAI Seminario Residenziale Estivo

## 27 GIUGNO – 3 LUGLIO

**RIFUGIO  
A. SEBASTIANI  
MONTE TERMINILLO  
RIETI, LAZIO**

**Attraverso semplici  
pratiche  
KATSUGEN UNDO e  
YUKI**

**prendiamo contatto  
con la nostra  
energia vitale,  
ritrovando un  
dialogo continuo con  
noi stessi e  
un profondo senso  
di unità.**



## KATSUGEN UNDO

-movimento spontaneo-

**il movimento  
che  
coincide  
con la Vita**

### modalità & temi

- induzione del movimento spontaneo (il sistema extrapiramidale) – dove naturalmente stanno associati il cosciente con il non cosciente
- sperimentazione della capacità di coordinazione del corpo – per reagire al meglio alle necessità vitali interne ed esterne
- scoperta dei punti di tensione come punti di maggior vitalità
- comunicazione con l'altro
- approfondimenti ...

SI CONSIGLIA UN ABBIGLIAMENTO COMODO

## PROGRAMMA

Domenica: arrivo accoglienza e sistemazione  
Cena seguita da introduzione al corso

Lunedì: 9.30 -14.00

Martedì: 16.00 -21.00

Mercoledì: 9.30 -14.00

Giovedì: libero

Venerdì: 10.00 -14.00; 16.00-21.00

SABATO MATTINA: saluti e partenza\*

\*(chi vuole trattenersi per il week-end può accordarsi direttamente con il gestore del Rifugio, Maurizio.)



**Quota a persona € 600,00**

s'intendono compresi alloggio e pasti  
(cucina casareccia)