



OCCHI in HELIDAY *visione naturale in vacanza*

Dr. Roberta Rio

01-03 MAGGIO 2026, DUINO-AURISINA (TS)

POSTI LIMITATI alla quota promozionale di

€ 215,-- a persona**

****chi frequenta regolarmente gli incontri mensili di training oculare e/o le passeggiate visive in Friuli può partecipare anche a una singola giornata o a singole unità didattiche, previa approvazione da parte dell'organizzazione****

Un lungo week end per aprirci alla visione naturale. Una vacanza per ricominciare a sentire l'emozione di incontrare il mondo e gli occhi degli altri, senza sforzo.

Heliday o Holiday?

“Heliday” è un termine anglofono composto dalla unione e contrazione di due termini, ovvero “healing” che significa guarigione e “holiday” che significa vacanza. Sostanzialmente non si tratta della solita vacanza per rilassarsi ma di un vero e proprio soggiorno volto a stimolare nuove consapevolezze e nuove prese di coscienza, da cui discenda un comportamento più salutare.

*Esistono diversi tipi di heliday, ma tutte si prefiggono lo scopo di permettere di rigenerare mente e corpo attraverso abitudini sane. **Tutto ciò che permette un rilassamento profondo ci permette di accedere alla visione naturale .***





IL LUOGO ADATTO

Un ambiente riposante e stimolante. Un luogo ove guardare lontano.



Questa vacanza dal 1° al 3 maggio si terrà nel comune di **Duino-Aurisina**, a nord di **Trieste**. Il territorio include parte del **Carso costiero** e la **riviera triestina**, affacciati sull'insenatura più settentrionale del **mar Adriatico**, il golfo di **Panzano**, fungendo da collegamento tra il polo di Trieste e l'area giuliana-isontina e friulana-udinese, nonché tra il Carso interno ed il mare.

La storia del comune è legata a doppio filo con le vicende storiche dell'abbazia di **San Giovanni al Timavo** o di Tuba, del **Castello di Duino**, del **sentiero Rilke**: tutti luoghi in cui vivremo le nostre esperienze visive.



Il **Castello di Duino** è stato eretto nel quattordicesimo secolo sulle rovine di un avamposto militare romano. Nel settecento divenne un centro culturale ed umanistico, mantenendo tutt'oggi attivissima questa tradizione. Numerosi ospiti di prestigio si sono susseguiti nel tempo: Elisabetta d'Austria (Sissi), l'Arciduca Francesco Ferdinando d'Austria e i Conti di Chambord, Johann Strauss, Franz Liszt, Hugo von Hofmannsthal, Gabriele d'Annunzio, Paul Valery e infine, il più illustre di tutti, il poeta boemo Rainer Maria Rilke, autore delle "*Elegie Duinesi*" (le prime due composte durante un suo soggiorno al Castello, ospite della Principessa Marie Thurn und Taxis).

Si possono visitare più di 18 sale, dense di testimonianze della storia centenaria dei **Principi della Torre e Tasso** e dei loro antenati. Si possono prenotare, con un certo anticipo, visite guidate in varie lingue. Da non perdere: la Scala del Palladio, capolavoro di architettura, il forte-piano del 1810 sul quale suonò Liszt e lo straordinario panorama sul golfo che si può ammirare dai bastioni esterni a picco sul mare e dalla terrazza panoramica della torre, che si poggia su un avamposto di guardia romano del periodo di Diocleziano (III d.C.).



Il Parco



In prossimità della splendida passeggiata intitolata al poeta Rainer Maria Rilke, il parco del Castello di Duino si snoda su vari livelli con distese e cascate policrome di fiori di ogni qualità che formano suggestive macchie di colore nella classica vegetazione mediterranea e fanno da sfondo a moltissime statue e all'antico pozzo con l'emblema della famiglia.

Il parco del Castello, inizialmente progettato dalla Principessa Marie von Thurn und Taxis (nata dal casato Hohenlohe, 1855-1934), fu poi rinnovato dal Principe Raimondo della Torre e Tasso nel 1954. Vengono piantati annualmente più di 21.000 fiori a rotazione periodica: come Nuove Guinee, Zigne Nane, Begonie, Ageratum, Alissum, Impanteas ,...

Il sentiero Rilke

Una della passeggiate più belle e suggestive che si affacciano sul golfo di Trieste è sicuramente quella che, a picco sul mare, collega



Sistiana a Duino. Il sentiero prende il nome dal poeta R.M. Rilke che, ospite al Castello di Duino all'inizio del secolo scorso, come già lo era stato Dante prima di lui, ivi compose le sue celeberrime "Elegie Duinesi"

Durante il percorso si incontrano postazioni aperte sul mare per lasciar libero lo sguardo e rilassare la vista guardando lontano e numerose sono le possibilità di abbandonare il sentiero (sempre molto ben segnalato) per ritornare sulla strada statale.

La passeggiata è breve, poco impegnativa, ma situata in un contesto unico e spettacolare.

FONTE TIMAUI – Le Bocche del Timavo

Nelle vicinanze, facilmente raggiungibile in auto, si trova la chiesa di S. Giovanni in Tuba, costruita nel quinto secolo sulle rovine del preesistente tempio romano e situata nei pressi delle Bocche del Timavo (dove il fiume Timavo, il cui corso è in parte sotterraneo, riaffiora alla superficie) e le cui limpide acque erano state celebrate da Virgilio.

L'ESPERIENZA

Il lavoro con la visione naturale si dispiega in un'alternanza di approcci volti a interiorizzare una modalità rilassata di vedere senza sforzo.

Riscoprire la dimensione del gioco

Curiosità, voglia di sperimentare, giocare senza competizione, ridere, cantare. Tutte queste attività ci libereranno dallo stress da prestazione donandoci leggerezza e una ritrovata giovinezza.

Cosa puoi aspettarti:

- eliminare mal di testa, tensioni, stanchezza agli occhi



- migliorare coordinamento e equilibrio
- migliorare l'umore, l'ottimismo e la fiducia in se stessi
- approfondire la tua comprensione della visione naturale
- incrementare il benessere fisico generale
- migliorare la relazione con gli altri

Cosa portare

Vestiti comodi e a cipolla. Scarpe adatte a sentieri e a camminate all'aperto. Se lo desideri e le temperature ti invogliano costume da bagno e scarpette di accesso in acqua (l'accesso in acqua è roccioso). Visiera per il sole. Occhiali stenopeici - Rasterbrille (se ce li hai). Telo/asciugamano da spiaggia.

Cosa stai per vivere

un'esperienza unica, profondamente trasformativa, in cui sperimenterai, concretamente una nuova consapevolezza di te e di come la vista sia vita!

- 1. Calmare la mente**
- 2. Rilassare gli occhi e la mente**
- 3. Aprirci a un senso più ampio della vista e della visione**
- 4. Ritornare alla Natura e alla nostra Vera Natura**
- 5. Implementare comportamenti nuovi e più salutari**
- 6. Principi di Chrono Cristal Vision® vedi il video di presentazione [Chrono Crystal Vision®](#)**

PERNOTTAMENTO

La scelta e la prenotazione del pernottamento è autonoma e non è inclusa nella quota di partecipazione



Molte sono le possibilità di pernottamento a Duino, Sistiana, Aurisina che potrai trovare su Booking, su AirB&B, chiedendo all'ufficio turistico o altro, in base alle tue preferenze e al tuo budget. Troverai un elenco nell'ultima pagina di questo flyer.

I pasti

Ti invito per i pernottamenti a scegliere almeno l'opzione b&b in modo da poter fruire della colazione la mattina. Il pranzo e la cena lo organizzeremo anche in relazione al tempo atmosferico. Se è bello puoi scegliere di pranzare al sacco o se preferisci al ristorante. Lo stesso dicasi per la cena

Programma ***di massima*** (NB: è solo indicativo!)

01.05. Venerdì 10.00 – 12.30 Arrivi, accoglienza, presentazioni e introduzione alle pratiche della vacanza visive.

Da dopo pranzo fino alle 18.30 Attività di gruppo

02.05. Sabato 9.30 – 12.30 Attività di gruppo *** per chi vuole: pratiche al risveglio prima di colazione

Da dopo pranzo fino alle 18.30 Attività di gruppo

20.30 Attività visive in notturna

03.05. Domenica. 9.30 – 12.30 Attività di gruppo*** per chi vuole: pratiche al risveglio prima di colazione

Condivisioni esperienze

Come continuare a casa – Saluti

- **In questo percorso sarai guidato/a dalla**



Dr. Roberta Rio

Insieme ad Andrea Fredi ha sviluppato il metodo **Chrono Cristal Vision®**, un sistema integrato per la visione naturale che unisce:

- la visione naturale
- le potenti Tecniche di Alchimia Interiore (TAI)
- il metodo AGER (Age Gate Energy Release)
- l'EFT-i (Emotional Freedom Techniques integrata)

E' inoltre sviluppatrice del metodo di analisi dei luoghi **Effetto Topofilia®**. Come esperta di fama internazionale, grazie al suo metodo unico al mondo, segue in tutta Europa progetti di sviluppo e riqualificazione urbanistico-territoriale, turismo consapevole, ecovillaggi, cohousing, recupero e valorizzazione del patrimonio culturale materiale e immateriale, salvaguardando l'identità dei luoghi e il valore dei paesaggi storici. Vanta tra i suoi committenti prestigiose aziende, istituzioni e privati.

Docente e riferimento internazionale nelle scienze del riequilibrio tra corpo mente e anima. I suoi studi partono dalla comparazione tra gli scritti antichi e le attuali scoperte della scienza e in questo modo il suo servizio fa da ponte tra saperi antichi e le attuali scoperte scientifiche. I risvolti sono duplici: cognitivi (libri, conferenze) ed esperienziali (seminari, percorsi formativi).

Austriaca di origini italiane, ha scritto e pubblicato numerosi libri e articoli di fama internazionale. Per la prestigiosa Casa Editrice austriaca "Edition



a" di Vienna è autrice del bestseller "Effetto Topofilia. Come i luoghi agiscono su di noi" (2020), distribuito in Italia da "Il Giardino dei libri".

La formazione, online e in presenza, relativa all'apprendimento del metodo Effetto Topofilia®, di cui la visione naturale è uno dei pilastri fondamentali, conta ogni anno migliaia di partecipanti da tutto il mondo, sia specialisti del settore sia privati.

È co-fondatrice dell' **Istituto Internazionale di Ricerca Scienza e Spiritualità (IRIS)** e della **Scuola IRIS Alchemy School for Life**, un percorso formativo ed esperienziale che ha come obiettivo la diffusione del pensiero e delle Antiche Pratiche dell'Arte Alchemica, oggi spiegabili dalla Fisica Quantistica, dalle Neuroscienze e non solo. Il fine del percorso è quello di fornire strumenti per permettere all'Essere Umano di portare in equilibrio il Corpo, la Mente e l'Anima per una vita sana e felice.

FAQ

Vitto e alloggio sono inclusi?

Vitto alloggio sono esclusi e sono da organizzarsi in maniera autonoma da ogni singolo partecipante in base alle preferenze e al budget personale.

Per invogliare la partecipazione anche di quelli che vengono da lontano abbiamo tenuto la quota di partecipazione dei due giorni a soli 215 euro.

La quota comprende l'esperienza immersiva dall' **01 al 03 maggio 2026** e tutte le pratiche pianificate, esclusi **ingressi, offerte e mance**. A essa va aggiunto – una tantum - l'ingresso al Parco del Castello di Duino.

Molte delle nostre pratiche si svolgeranno infatti nel Parco del Castello di Duino a cui il nostro gruppo avrà il permesso di accedere tutti e tre i giorni pagando il biglietto di ingresso un'unica volta.



Il biglietto intero è di € **12,50**. Da 25 persone è di € 10. Chi desidera può visitare il castello il Castello vecchio dell'XI secolo aggiungendo € 2,50 a persona. Una eventuale guida costa € 100,00 per tutto il gruppo.

Per confermare il tuo posto occorre effettuare un bonifico pari all'intera somma della vacanza visiva escluso l'ingresso al castello.

In caso di impossibilità alla partecipazione:

- In caso di cancellazione, la quota versata all'iscrizione per il percorso non verrà restituita ma verrà emesso un buono per la frequenza a un percorso futuro condotto dalla Dott.ssa Rio della validità di 1 anno dal bonifico. Scrivi a iris@iris-one.org
- Per cancellazioni **da zero a 15 giorni** dal giorno d'inizio della vacanza visiva non sarà possibile recuperare la quota versata.

Puoi richiedere a noi di IRIS la fattura per la parte relativa alla formazione inviando un'email e la distinta di pagamento a iris@iris-one.org.

Immergiti in quest'esperienza straordinaria

POSTI LIMITATI

Per maggiori info scrivici

via mail a: iris@iris-one.org

o mandaci un messaggio via WhatsApp a: [379 1294044](tel:3791294044)

(solo messaggi)

Siamo qui per te.



Come arrivare

In auto

Il Comune di Duino Aurisina è raggiungibile dall'autostrada A4. Provenendo da Trieste o dalla Slovenia l'uscita è Sistiana. Provenendo da Udine-Venezia in direzione Trieste è possibile uscire a Duino o a Sistiana.

In treno

La stazione di Sistiana-Visogliano si trova sul tratto ferroviario compreso tra Monfalcone e Trieste e fa parte sia della linea ferroviaria Trieste - Venezia sia della linea Udine - Trieste. La stazione assume la doppia denominazione "Sistiana-Visogliano" perché si trova al confine fra le due frazioni del comune di Duino Aurisina.

Orari: www.trenitalia.com

In aereo

L'aeroporto più vicino è l'aeroporto del Friuli-Venezia Giulia Pietro Savorgnan di Brazzà, situato a Ronchi dei Legionari, a 33 km da Trieste: www.aeroporto.fvg.it.

Dall'aeroporto passa circa ogni mezz'ora una corriera APT Trasporti - Linea 51, che dopo circa 15 minuti di viaggio entra nel territorio del Comune di Duino Aurisina e passa per San Giovanni di Duino, Villaggio del Pescatore, Duino e Sistiana, proseguendo poi sulla Strada Costiera che porta a Trieste.

Info e orari: www.tplfvg.it, vedi: servizi - servizio extraurbano - orario extraurbano completo



ELENCO ALLOGGI

[Portopiccolo | La Spa: bellezza, fitness e relax](#)

Hotel Dama Bianca – Duino (Riapre a Pasqua 2026) [Alla Dama Bianca – RISTORANTE ALLA DAMA BIANCA, TRIESTE, DUINO](#)

HOTEL EDEN <https://share.google/b58JASVLkfhQgONC6> [Ristorante - Hotel Eden Sistiana](#)

HOTEL AURORA <https://share.google/MK22vDvlokAVRvDWn>

VILLA MIRA B&B <https://share.google/nrBQTL3VkCup401b3>

VILLA RILKE <https://share.google/N5Stb8bwY48usnZUz>

LE FALESIE SISTIANA [B&B Le Falesie di Sistiana](#)

B&B DUINO STELLA MARIS <https://www.trivago.com/share/MozETor551>

LOCANDA GAUDEMUS <https://share.google/ZlmmfQCa7zQiZgqeO>

RISTORANTI

Dama Bianca – Duino [Alla Dama Bianca – RISTORANTE ALLA DAMA BIANCA, TRIESTE, DUINO](#)

Cavalluccio [Link](#)

Eden [Ristorante - Hotel Eden Sistiana](#)