VIDYA RETREATS

LA VIA DEL LOTO

Calvi dell'Umbria, 20/22 novembre 2026

Alice Santigli & Sophie Commerman



Il loto nasce nel fango, attraversa le profondità dell'acqua e si apre alla luce. Un viaggio silenzioso, dalle radici alla fioritura, che da millenni ispira le tradizioni spirituali dell'Oriente e ci ricorda che ogni esperienza, anche la più oscura, può diventare terreno fertile per la nostra crescita.

Nella tradizione Yogica / Tantrica, il loto custodisce anche una mappa della nostra anatomia sottile: un universo di energia, coscienza e potenzialità che attende di essere esplorato.





La Via del Loto è un invito a intraprendere questo viaggio dentro di noi.

Tre giorni immersi nella natura, in cui le pratiche di Kundalini Himalayano, il mantra, la meditazione e il movimento somatico si intrecceranno a momenti di contemplazione e ritualità, accompagnandoci nell'esplorazione dei nostri centri energetici e delle diverse dimensioni del nostro essere.

Il loto sarà il filo conduttore di questa esperienza, non soltanto come simbolo, ma come presenza viva, da incontrare anche attraverso il suo fiore, le sue qualità e la dimensione cerimoniale del tè.
Un tempo per tornare alle radici, attraversare ciò che ci abita e lasciare spazio a ciò che, dentro di noi, è pronto a fiorire.

Dal venerdì pomeriggio alla domenica dopo pranzo, nella quiete del piccolo paese di Calvi dell'Umbria, immerso nella natura umbra.
Ci concederemo un tempo sospeso, lontano dal rumore della quotidianità, dove il silenzio, la bellezza e il ritmo della terra accompagneranno il nostro viaggio dalle radici alla fioritura.

PROGRAMMA

Venerdì 30 gennaio

Arrivo dalle 17.30
19.00 — Cerchio di apertura
20.00 — Cena
21.00 — Meditazione serale

sabato 31 gennaio

7.30 — Meditazione
8.15 - Pausa Tè e Light snack
9.00 — Yoga Journey
12.00 — Brunch
15.00 — Workshop
18.30 — Pratica
20.00 — Cena
21.00 — Cerimonia / Kirtan

Domenica 01 febbraio

7.30 — Meditazione
8.15 — Tea & fruit break
9.00 — Yoga Journey e cerchio di chiusura
12.00 — Brunch

Saluti e Partenze
(gli orari e le attività possono variare in base al gruppo e al flusso del ritiro)

Tutti i pasti saranno vegetariani, con opzioni plant-based, preparati con cura e amore per sostenere il lavoro energetico e la leggerezza del corpo.



Kundalini himalayano & Yoga Journey

Meditazioni silenziose e guidate per risvegliare l'apertura del cuore e per rinforzare il contatto con il silenzio

Mantra e Kirtan – il canto come pratica di risveglio di gioia e di apertura del cuore

Workshop esperienziali sulla simbologia del loto e la sua espressione nel corpo energetico attraverso i chakra.

Cerimonie vediche e rituali

Momenti di condivisione per integrare le esperienze vissute



Il luogo

Il ritiro si svolge in una casa di pietra nel paese di Calvi dell'Umbria, arroccata con una vista a 360 gradi sulla campagna e il vecchio centro storico di Calvi.
Le pratiche si svolgono sia all'interno che nello spazio esterno sul terrazzo panoramico.



COSTI

Il Costo (che include tutto tranne il viaggio per Calvi)
Prezzo : 415€

Prezzo per chi ha già partecipato ad almeno altri 2 ritiri : 390€

Se vuoi partecipare,
ma il contributo economico rappresenta un ostacolo, contattaci e
troveremo insieme una soluzione (rateizzazione o parziale scambio).

Per organizzare al meglio il ritiro, ti informiamo che le cancellazioni effettuate entro una settimana dall'inizio comportano il pagamento dell'intero importo.
Questo ci aiuta a garantire un'esperienza di qualità per tutti i partecipanti. Grazie per la comprensione.





Iscrizioni

ENTRO IL 20 OTTOBRE

PER PRENOTARE È NECESSARIO INVIARE UN ACCONTO NON RIMBORSABILE DI 200€

@VIDYARETREATS

ALICESANTIGLI@GMAIL.COM

SOPHIECOMMERMAN@YAHOO.IT