

MAROCCO

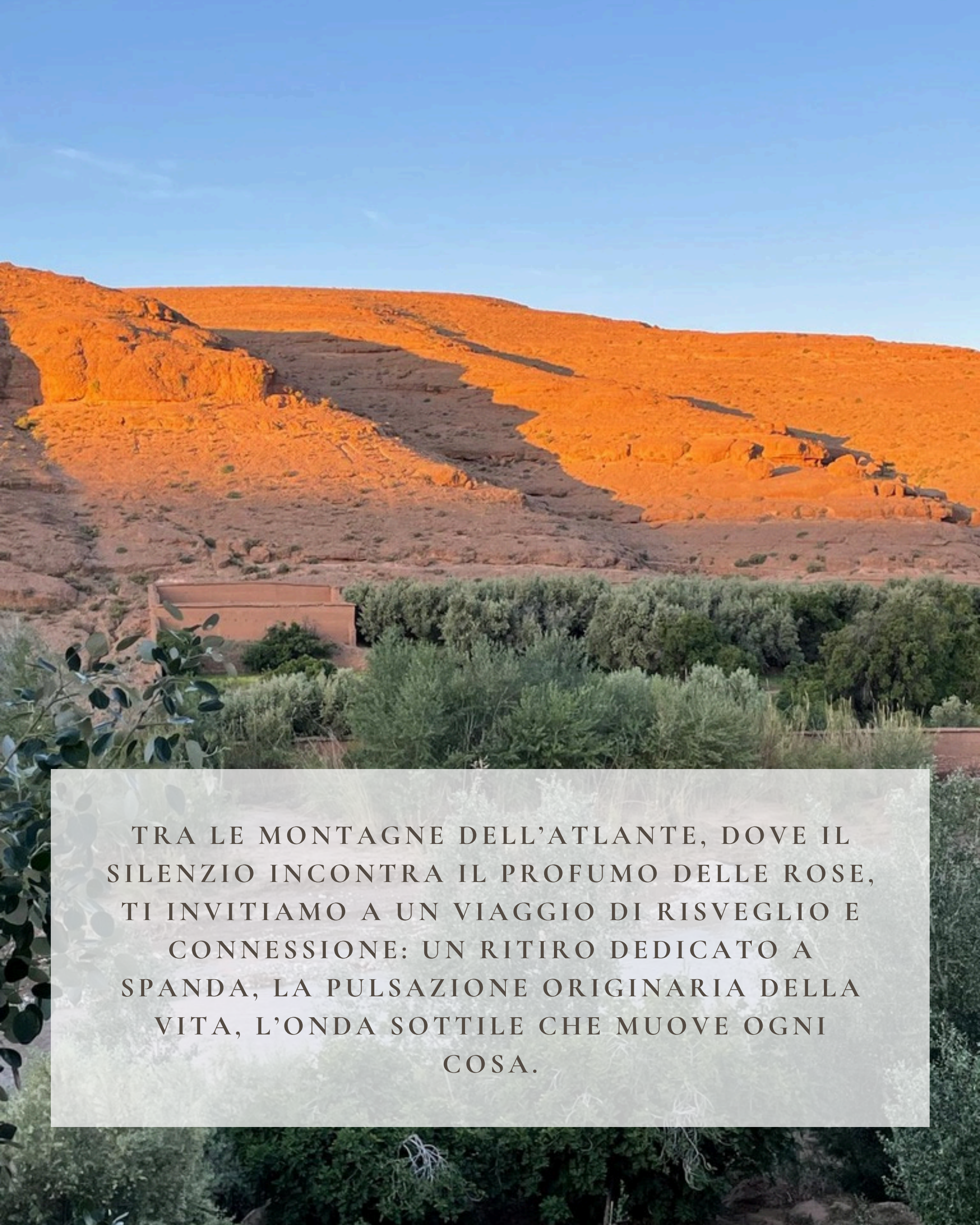
VALLE DELLE ROSE

*dall' 9 al 14 maggio 2026*

VIAGGIO  
INIZIATICO

SPANDA  
OLTRE I MITI DEL TANTRA





TRA LE MONTAGNE DELL'ATLANTE, DOVE IL  
SILENZIO INCONTRA IL PROFUMO DELLE ROSE,  
TI INVITIAMO A UN VIAGGIO DI RISVEGLIO E  
CONNESSIONE: UN RITIRO DEDICATO A  
SPANDA, LA PULSAZIONE ORIGINARIA DELLA  
VITA, L'ONDA SOTTILE CHE MUOVE OGNI  
COSA.



Spanda in sanscrito significa  
vibrazione, palpito, movimento sottile  
che anima l'universo.  
È il respiro cosmico che dà vita a ogni  
forma e che si manifesta dentro di noi  
come energia creativa, pulsazione e  
gioia di esistere.





Il Tantra è un cammino di crescita e trasformazione che ci invita a vivere con maggiore presenza, energia e autenticità. Abbraccia ogni aspetto della vita, aiutandoci a riconnetterci con il corpo, le emozioni, la mente e lo spirito come parti sacre e inseparabili di noi stessi.

Durante il ritiro intraprenderemo insieme un percorso che unisce tradizione antica e saggezza moderna, offrendo strumenti concreti per espandere la consapevolezza, liberare la vitalità interiore e scoprire un senso più profondo di libertà e completezza.





## **Workshops di filosofia e degli insegnamenti Tantrici**

**Kriya e Kundalini Himalayano:** Tecniche per attivare l'energia interiore.

**Pranayama:** Respiro consapevole per nutrire mente e corpo.

**Mantra e Meditazione:** Strumenti per elevare la consapevolezza e connettersi alla propria essenza profonda. **Connessione con la Natura:** L'atmosfera unica del Marocco, tra il deserto e i giardini in fiore, sarà il nostro santuario esterno.

**Movimento e Saggezza del corpo :** Sessioni di movimento consapevole e ascolto del corpo, per sviluppare una relazione amorevole e rispettosa con esso.

**Condivisione :** Un cerchio con cui condividere storie, emozioni e intuizioni, creando un sostegno reciproco e **arricchente.**

**Rituali e Cerimonie di risveglio,** connessione, guaridione, di amor proprio e di celebrazione del proprio essere.







Grazie agli insegnamenti di Alice e Sophie radicati nelle tradizioni Vedantiche e Tantriche dell'Himalaya e del sud dell'India, esploreremo meditazioni, respiro consapevole, pratiche di devozione e connessione, movimento libero, mantra, Hatha Yoga ed esplorazioni somatiche del corpo.

Questo approccio olistico e integrativo apre spazi di trasformazione che toccano ogni livello dell'essere e invitano a portare più presenza, gioia e pienezza nella vita quotidiana. Partecipare significa concedersi un'opportunità unica per riscoprire la propria energia vitale e condividerla in un contesto di autenticità e crescita collettiva.

---





## Il luogo

Il nostro santuario sarà la splendida Kasbah Agoulzi, nella Valle delle Rose, dove i colori del deserto incontrano i profumi delle rose in fiore.

Un luogo che incanta e rigenera, sospeso tra tradizione berbera e natura selvaggia, dove la bellezza della terra si fa insegnamento e ci ricorda che la vita è un dono da celebrare.

Qui, tra montagne, giardini e antiche dimore in terra rossa, il tempo rallenta e il cuore si apre.

---





## Chi siamo

Alice Santigli – insegnante di meditazione vedica e pratiche del corpo sottile della tradizione himalayana.  
Sophie Commerman – osteopata, praticante di yoga e meditazione, guida di viaggi iniziatici.  
Insieme abbiamo fondato Vidya Retreats, un progetto che unisce tradizione, esperienze immersive e percorsi di trasformazione, esplorando gli archetipi e le radici del Tantra come via di crescita autentica e integrale.

---

Alice Santigli & Sophie Commerman  
@vidyaretreats



# Programma del viaggio

## **9 Maggio**

Arrivo a Marrakech e Trasferimento verso la Valle delle Rose, arrivo a Kasbah Agoulzi  
h.18 : cerchio di apertura

## **10 – 13 Maggio**

Rituali, pratiche, condivisione, insegnamenti, natura, celebrazione presso la Kasbah

## **14 Maggio**

Ritorno a Marrakech e rientro  
(dettagli più specifici del programma verranno comunicati ai partecipanti)

## **Inclusi nel ritiro**

5 notti a Kasbah Agoulzi (pensione completa)  
Trasferimento andata/ritorno Marrakech – Valle delle Rose  
Tutti gli insegnamenti, pratiche, workshop ed escursioni

## **Non incluso:**

voli A/R per Marrakech, pasti a Marrakech, trattamenti extra (massaggi).

---



# Costi

**Early Bird (fino al 10 febbraio): 890 €**

Prezzo regolare: 990 €

Ridotto (per chi ha già partecipato ad almeno 2 ritiri):  
810 €

Per confermare la prenotazione è richiesto un acconto di 300 € (non rimborsabile ma trasferibile su altri ritiri Vidya Retreats).

## Prenotazioni & Contatti

Email: [alicesantigli@gmail.com](mailto:alicesantigli@gmail.com) |  
[sophiecommerman@yahoo.it](mailto:sophiecommerman@yahoo.it)

WhatsApp: 3401183606 | 3496909990

