



SICILIA 24

L'ALCHIMIA DEGLI ELEMENTI

25 -30 GIUGNO 2024

CARRUBA DI RISPOSTO, CT

Yoga Himalayano - Meditazione - Mantra - Rituali

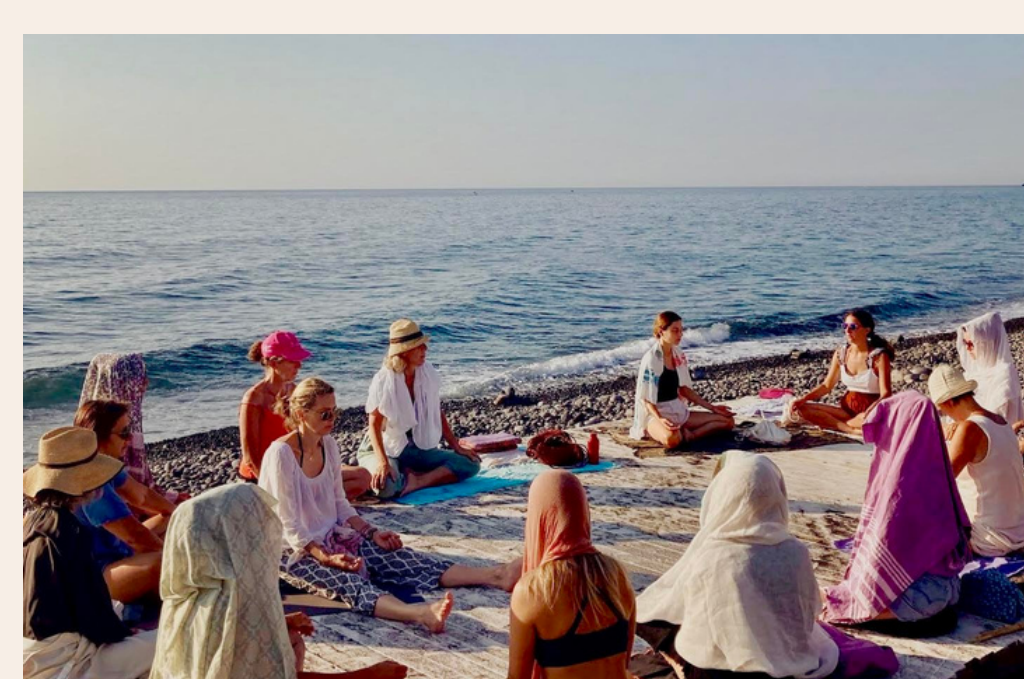
Pratiche del corpo sottile

Cerimonia vedica del fuoco

Workshops - Cerchi di condivisione e momenti di celebrazione

Escursioni e pratiche di riconnessione con i cinque elementi

Massaggi Ayurvedici



ALICE SANTIGLI - SOPHIE COMMERMEN - PRASANTH SASI

alicesantigli@gmail.com

sophiecommerman@yahoo.it

hello@greatsite.com

Un viaggio profondo di esplorazione, pratica ed esperienza dei cinque elementi e dei cinque movimenti energetici inerenti in ognuno di noi e nella totalità della natura.

Cinque giorni di yoga, meditazione, ayurveda per equilibrare gli elementi ed i movimenti energetici nel corpo per sperimentare un benessere profondo e nuovi livelli di connessione con la natura e con la propria essenza.

Prithvi - Terra
Apas / Jala - Acqua
Agni - Fuoco
Vayu - Aria
Akasha - Etere

Aperto a chiunque ha il desiderio di immergersi con noi in questo viaggio spirituale

Conducono l'esperienza **Sophie Commerman & Alice Santigli**, entrambe appassionate maestre e praticanti della tradizione e degli insegnamenti dello yoga, amanti dell'India.

Tutte e due totalmente dedicate a vivere una vita piena di valore e significato e al condividere antichi saperi per il mondo di oggi.

La cucina ayurvedica e i massaggi ayurvedici sono a cura di **Prasanth Sasi**, terapeuta ayurvedico di origine indiana del Kerala.



Il luogo del ritiro è un luogo di arte, incontri, concerti, ritiri, cerimonie e feste.
Un luogo dove la natura trasporta nella pace dei sensi, dove si sente la forte danza degli elementi.

Il panorama del luogo gioca un ruolo fondamentale ci guiderà per l'intero ritiro.
Un paradiso fertile di terra nera a Carruba di Riposto, tra Catania e Taormina, in una dimora antica ricca di cuore e di vita dalla quale si può vedere e sentire la forte Etna, a due passi dal mare blu profondo.

Un viaggio profondo di esplorazione multisensoriale, di riconnessione con la natura profonda, di pratica e di riposo. I cinque elementi saranno la nostra fonte di ispirazione.

Attraverso la profonda conoscenza dell'alchimia tra gli elementi impareremo ad ottenere il supporto dalla natura, ad acquisire maggiore sensibilità quindi a vivere una vita nel rispetto delle leggi naturali, accedendo maggiori livelli di gioia, saggezza, salute mentale, fisica ed emotiva.

Sarà un tempo per reclamare l'importanza ed il vero significato dello stare insieme, del condividere, del riunirsi e di ricordare il potere dell'alleanza e dell'empatia, così come quella del saper stare con se stessi in uno stato di agio profondo : l'agio dell'essere.



PROGRAMMA

Martedì 25 giugno Arrivo previsto alle 17.00

18.00 : cerchio di apertura ed introduzione

19.30 : Cena

21 : Pratica / attività serali

Mercoledì 26/ Sabato 29 giugno

7.00 : Rituale + Meditazione

8.00 : break - pausa tisana + contemplazione silenziosa

9.00 : Yoga Journey

11.00 : Brunch

12.30 - 16.00 : Tempo libero (mare, massaggi, relax)

16.30 : Workshop + Pratica

19.00 : Cena

20.30 : Pratica / Rituale / attività serali

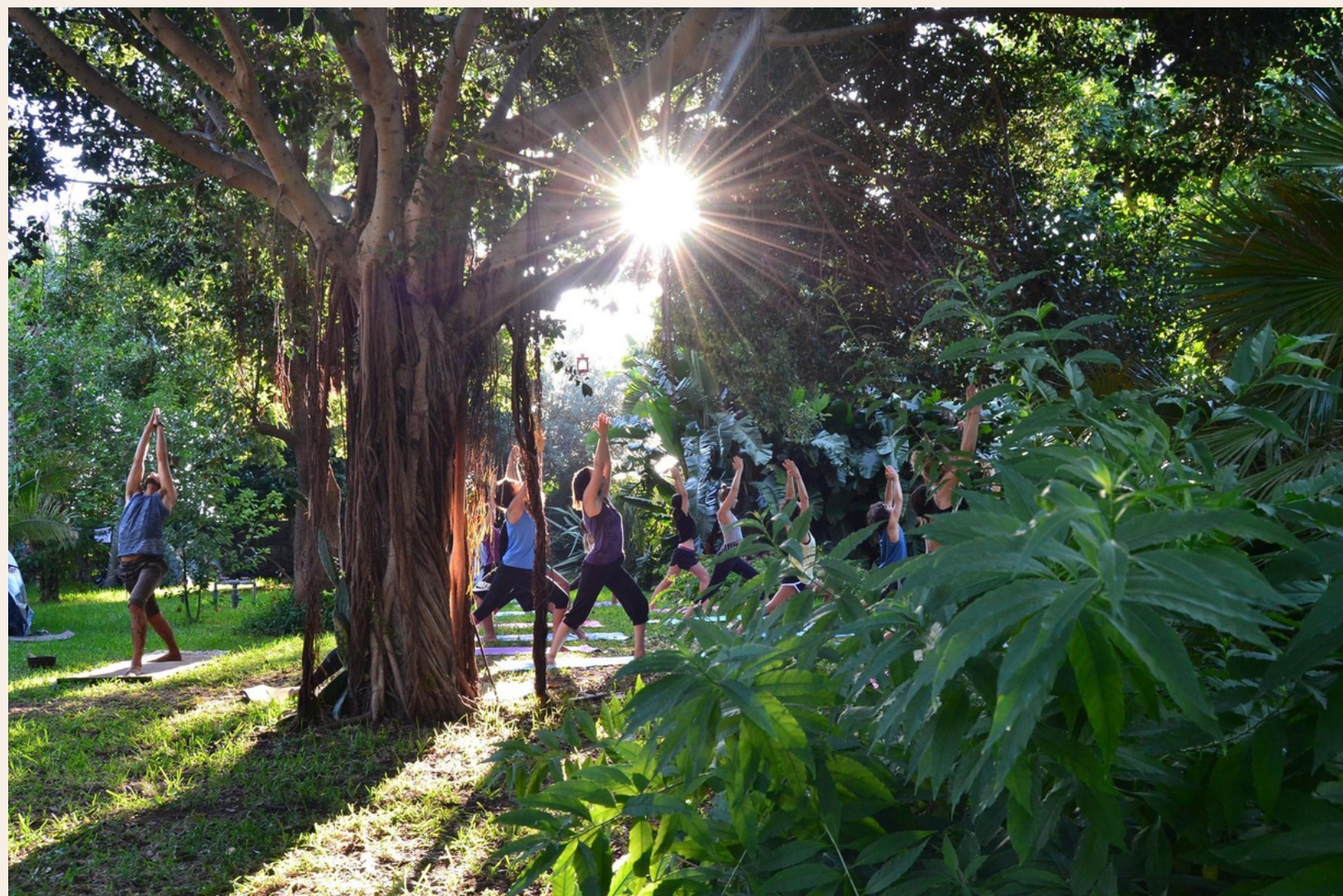
Escursioni previste :

al mare per la meditazione all'alba

escursione consapevole sull'Etna + escursione sorpresa

Domenica 30/06

Pratiche della mattina - Brunch e rientro



Prezzo

Include: vitto (pasti vegetariani ayurvedici), alloggio, pratiche servizio navetta da e per l'aeroporto di Brindisi
Non include il viaggio e i massaggi.

Camera singola :

Early bird (Fino all'8 Maggio) : 810

Prezzo regolare : 900

Camera Doppia:

Early bird (Fino all'8 Maggio) : 710

Prezzo regolare : 800

COME ARRIVARE

Aereo/Treno (destinazione Catania) + navetta (organizzata) di circa 45 min
Macchina

Indirizzo: Via Strada 4 femminamorta, Riposto 95018

