

Guatemala Spirituale | Ritiro solo donne **Sembrando corazón**

Turismo responsabile e comunitario

INTRODUZIONE SPIRITUALE AL VIAGGIO

Lo spirito di questo viaggio è lo spirito dei nahuales, del calendario lunare maya. I nahuales sono l'energia, lo spirito o la forza che possiedono gli esseri e gli elementi della natura. Ognuno di noi è un nahual, il quale identifica, interpreta e spiega il nostro carattere – aspetti positivi e negativi – e ci vincola con la natura.

Il popolo maya antico ha sistematizzato i nahuales in quello che conosciamo come calendario maya, osservando l'universo e dando vita e forma a una delle più rispettate cosmo-visioni mai avute nella storia dell'essere umano.

“La cosmovisione del popolo maya è un sistema di valori che interpreta e relaziona il mondo, la vita, le cose e il tempo. È l'espressione e la forma del dimensionare l'universo e la natura. La cosmovisione vincola gli esseri umani attraverso il Cholq'ij – in italiano, il calendario maya – con tutti gli elementi che lo circondano, con le cose visibili e con le forze che solo si sentono. È la filosofia della vita che propizia il benessere materiale, come anche la soddisfazione e plenitudine dello spirito.

Questa forma di spiegare il mondo, la vita e le cose, si definiscono come una visione cosmogonica, vincolante e olistica, che contribuisce nell'attualità una alternativa per la costruzione di una società armoniosa, rispettosa e con profonda libertà umana. Nel pensiero maya, il computo del tempo in base all'osservazione astronomica, occupa un luogo rilevante”.

Audelino Sac Coyoy, dal libro:
“il sacro calendario maya.
Metodo per il computo del tempo”.

ITINERARIO DI VIAGGIO

1° giorno. Volo per dall'Italia a Città del Guatemala

Sabato 16 marzo

Volo intercontinentale per Città del Guatemala. All'arrivo trasferimento ad Antigua. Alloggio al Camelias Inn (o simile).

2° giorno. San Juan La laguna, Ceremonia maya del Fuoco Sacro, delle piante officinali con curanderas e hueseras, e Temazcal (sauna) a San Juan la Laguna.

Domenica 17 marzo

Colazione presso ristorante El Arco (convenzionato con l'hotel, a circa 250 metri). Partenza alla volta del lago Atitlan, uno dei 5 più belli al mondo secondo le classifiche di National Geographic. A bordo di una lancha raggiungeremo San Juan la Laguna per prendere alloggio presso l'eco-hotel Mayachik' (parola che significa “sogno maya”). Visita del villaggio e incontro con un'associazione di donne erboriste dove conosceremo da



vicino le piante medicinali e come questi vengono trasformate in creme, pomate, tisane, saponi, eccetera. Tra le donne che lavorano le piante medicinali ci sono comadronas (ostetriche popolari) e curanderas che praticano massaggi con le pietre o a mano libera (su richiesta). Successivamente, visita all'associazione di donne artigiane Lema, dove conosceremo e parteciperemo a un piccolo laboratorio di tinte naturali. Rientro a Mayachik e visita al sistema ecologico della struttura, un modello unico e affascinante, che ti introduce a un sistema autosufficiente. Terminata la visita, per chi volesse (facoltativo) esiste la possibilità di realizzare un Temazcal (o sauna maya), presente all'interno della struttura stessa, per rilassarsi, sanare il corpo e lo spirito. Cena inclusa presso Mayachik.

3° giorno. San Juan la Laguna, uno dei villaggi maya che si affaccia su uno dei laghi più belli al mondo, e: incontro con l'Anziana curandera, il tour dell'artigianato e l'ecohotel mayachik a San Juan la Laguna.

Lunedì 18 agosto

Colazione in hotel. A bordo di una lancha partenza per Santiago Atitlan, il villaggio più tradizionale del lago Atitlan, dove incontreremo una curandera, facente parte Consiglio delle Anziane, con la quale visiteremo i punti più importanti della comunità, per iniziare a capirne - anche da un punto di vista storico - il suo funzionamento sociale, culturale, politico e spirituale. Si visiterà il mercato municipale, la piazza centrale, la chiesa cattolica e le confraternite maya: luoghi in cui l'affascinante struttura organizzativa e spirituale maya ha resistito alla colonizzazione spagnola. Sarà una mattinata interessantissima, dove dal cuore di una delle più importanti comunità indigene maya, capiremo i meccanismi che sorreggono la maggior parte delle comunità della Sierra Madre. Prima di pranzo, temascal con altra curandera del Consiglio delle Anziane maya, per pulire corpo e spirito. Lasciarsi guidare all'interno del temascal personale di una guaritrice è una esperienza che ci avvicina a come poteva essere anticamente la cultura comunitaria legata alla rigenerazione spirituale. Pranzo in famiglia locale, e nel pomeriggio visita a laboratori di donne artigiane custodi di tecniche e telai antichi. Rientro a San Juan la Laguna, cena a Mayachik.

4° giorno. Trakking sul "Volto Maya", montagna sacra per il popolo maya tz'tujil di San Juan la Laguna, e Cerimonia del Fuoco con Nana Marina.

Martedì 19 Marzo

Colazione a Mayachik'. In mattina scaleremo la montagna chiamata Rostro Maya, in italiano il Volto Maya, denominata così per la perfetta rappresentazione facciale dei lineamenti tipici maya. La cima più alta è chiamata "Belvedere Rostro Maya". Durante la camminata verranno raccontate le storie degli antenati e verranno chiariti sia gli aspetti faunistici, biologici e botanici della montagna come quelli mitologici dell'etnia Tz'tujil, oltre ad avere diverse prospettive paesaggistiche del lago Atitlán. Infine, una volta arrivati in cima al monte (2 ore e mezza) avremo modo di apprezzare il grande spettacolo della natura: il lago, i vulcani, il Cerro de Oro, la catena montuosa della Sierra Madre e tutti i villaggi che circondano il lago Atitlán. Ritorno a Mayachik'. Riposo, e partenza per San Pedro la Laguna. Pranzo Libero, e incontro con la grande maestra, riconosciuta a livello internazionale, Nana Marina, che ci riceverà nel suo spazio Sacro, in cui realizzeremo una cerimonia del fuoco. Rientro a San Juan la Laguna. Cena a Mayachik.

5° giorno. Cerimonia del cacao con Nana Marina.

Mercoledì 20 marzo

Colazione a Mayachik'. A bordo di una lancha raggiungeremo nuovamente Nana Marina a San Pedro la Laguna, dove realizzeremo una cerimonia del cacao. Sarà un momento di meditazione, contemplazione delle energie dell'universo, e di comprensione della cosmovisione tramite un confronto diretto e intenso con Nana Marina. Saranno quindi due giorni – ieri e oggi – dove saremo guidati spiritualmente da una delle principali guide ancestrali dell'intero centro America: Nana Marina. Pranzo libero. Rientro a San Juan la Laguna. Cena a Mayachik.

6° giorno. Chichicastenango, il mercato più grande e colorito del Centro America, le chiese storiche, e la cerimonia a Pascual abaj

Giovedì 21 marzo

Colazione in hotel. Partenza per Chichicastenango assieme a una delle anziane parte del Consiglio di Anziane che abbiamo incontrato di giorni precedenti. Chichicastenango è sede del più colorato e bel mercato dell'America centrale: indigeni di diverse etnie confluiscono da varie parti del paese per vendere manufatti e tessuti variopinti. Visita della chiesa di Santo Tomas costruita nel 1540 sui resti di un antico tempio pre-ispanico e della chiesa El Calvario. Due chiese, costruite una est, dove sorge il sole, e l'altra a ovest, dove tramonta. Sarà molto interessante visitarle, ed entrare nel sincretismo religioso che le caratterizza, e impregna di spiritualità. Pranzo libero, e partenza per Pascual Abaj, un grande altare ancestrale che il popolo maya conserva e venera tutt'oggi, e dove realizzeremo una cerimonia con la l'anziana curandera. Rientro a San Juan la Laguna. Cena a Mayachik.

7° giorno. Giorno libero.

Venerdì 22 marzo

Colazione in hotel. Giornata libera per svagarsi e rilassarsi, o per approfondire tematiche affrontate i giorni precedenti. Pranzo libero. Cena a Mayachik.

8° giorno. Iximqué, intimo sito archeologico di osservazione astronomica.

Sabato 23 marzo

Colazione in hotel. Partenza per Iximqué, intimo sito archeologico snobbato dalle rotte turistiche di massa (per fortuna), dove realizzeremo una visita guidata. Iximque (alcuni lo scrivono anche Ixmche) è composto da zone residenziali maya, da piazze con altari cerimoniali e templi ritualistici e di osservazione astronomica. Meditazione di gruppo. È molto importante capire che ancora oggi le guide spirituali locali si recano al sito per realizzare cerimonie, quindi è bene muoversi in silenzio, in caso di cerimonia in corso, per non disturbare la sacralità del momento. Terminata la visita, partenza per Antigua. Alloggio presso il Camelias Inn. Cena libera.

9° giorno. Verso l'aeroporto

Domenica 24 marzo

Partenza per Città del Guatemala. Arrivo in aeroporto e volo di rientro in Italia.

10° giorno. Rientro in Italia

Lunedì 25 marzo

Arrivo in Italia.

COSTO DEL VIAGGIO:

Con 8 persone: **1850 €**

Con 9 persone: **1775 €**

Con 10 persone: **1750 €**

Con 11 persone: **1685 €**

Con 12 persone: **1650 €**

Con 13 persone: **1625 €**



Con 14 o più persone: **1600 €**

La quota non include volo intercontinentale e assicurazione viaggio (obbligatoria).

Possiamo mandare noi preventivo volo + assicurazione.

IMPORTANTE:

Il programma di viaggio può subire variazioni (raramente) sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modifiche possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni politiche, sociali ed ambientali nel momento in cui si effettua il viaggio. Inoltre, può subire variazioni di costo dovute all'aumento del costo del carburante per i trasporti o delle fluttuazioni internazionali del tasso di cambio tra euro dollaro e quetzal.

VOLO AEREO E ASSICURAZIONE VIAGGIO

Il biglietto aereo intercontinentale può essere acquistato in via autonoma dal turista (in tal caso consigliamo www.skyscanner.it), oppure tramite vostra agenzia di fiducia. Altrimenti ce ne occupiamo noi tramite le agenzie con le quali collaboriamo, inviandovi un preventivo senza impegno. In quest'ultimo caso necessitiamo di: nome, cognome, data e luogo di nascita, residenza, in quanto proponiamo anche preventivo assicurazione viaggio (comprensiva di copertura Covid)

Per una **migliore trasparenza delle azioni che verranno svolte durante il viaggio**, le spese delle attività turistiche saranno dettagliate passo dopo passo lungo l'itinerario. Per agevolare la logistica del viaggio verrà richiesto un anticipo che include: alloggio presso Camelias Inn, Mayachick, alcuni trasporti locali, e altre spese di questa natura.

IL TOUR INCLUDE:

- Alloggio con prima colazione;
- 6 cene e 1 pranzo. Solo circa 7 pasti saranno fuori programma, con una spesa totale di circa 70€;
- Guida locale nelle varie comunità che si visitano;
- 2 accompagnatrici che studiano e praticano la cosmovisione da molti anni: Mariana Liberali (esperta pure in questioni antropologiche e sociologiche del Guatemala avendo studiato e vissuto con i capi indigeni del Guatemala per più di 5 anni), e Roberta Abud, facilitatrice della sacra medicina del cacao.
- Tutte le tratte di bus privati e imbarcazioni;
- Tutte le attività turistiche previste nell'itinerario, le quali si realizzano a Chichicastenango, Santiago Atitlán, San Juan la Laguna, San Pedro la Laguna, Iximque.

IL TOUR NON INCLUDE:

- Le attività che si svolgono in autonomia;
- Biglietto aereo intercontinentale;
- Assicurazione medica, bagaglio e annullamento;
- Materiale cerimoniale extra (eventuale, tipo fiori);
- Tutto ciò che non è specificato in "il tour include";
- Bibite e costi personali;
- Servizio di facchineria.



Principale partner locale

Conferenza Nazionale Oxlajuj Ajpop: Equipe di esperti della cultura maya. I membri di Oxlajuj Ajpop sono guide spirituali, anziani maya che detengono gran parte della conoscenza e saggezza antica, foto e video-reporter e studiosi di varia etnia provenienti da differenti parti del paese.

Altri partner locali

- **Associazione tessile maya:** organizzazione comunitaria di famiglie artigiane che si occupano del riscatto delle tecniche antiche e del significato dei simboli nei tessuti tipici di Santiago Atitlán;
- **Famiglie comunitarie** di origine maya;
- **Asociación de plantas medicinales** de San Juan la Laguna;
- **MayaChik'**, San Juan la Laguna.
- **Guide spirituali locali**