



## **Guatemala Spirituale | Ritiro solo donne**

### **Sembrando corazones**

*Turismo responsabile e comunitario*

#### **INTRODUZIONE SPIRITUALE AL VIAGGIO**

*Sembrando corazones* è un viaggio di incontri tra le donne e la loro medicina. Un invito ad approfondire la nostra interiorità attraverso esperienze guidate da anziane (*abuelas*) e guaritori maya, dove insieme creeremo un cerchio, dove manifestare il tutto, e dove ogni partecipante avrà l'opportunità di riconoscere e integrare parti di sé necessarie per la propria evoluzione individuale e collettiva, supportate dalla sorellanza del gruppo e guidate dalla saggezza delle nostre insegnanti.

Dall'erboristeria ai tessuti, dal cacao al fuoco sacro, ci connettiamo con l'ascensione maya con rispetto e amore, ricevendo lezioni e partecipando agli antichi rituali preservati da questi gruppi di donne, in una forza ispiratrice di resistenza e lotta per mantenere le sue origini, la sua cultura e la sua spiritualità. Incontrando gruppi e collettivi di donne, comprenderemo i principi del femminismo comunitario e la sua importanza nel processo di decolonizzazione dei corpi, della salute delle donne e del legame con la nostra Madre Terra.

L'intero viaggio, *Sembrando corazones* è un'apertura alla cosmologia maya, vissuta e applicata nelle pratiche ancestrali che incontreremo.

Il Guatemala è una terra dalle molte medicine, tutte modellate dal cosmo e materializzate su altari, spazi sacri e nei colori degli abiti tradizionali delle sue popolazioni, che hanno posto in essere le profonde tradizioni maya, e il famoso calendario sacro. Questo calendario ci accompagnerà durante il tempo trascorso in questo viaggio e ci presenterà tutte le sue energie e dualità.

Abbiamo l'onore di conoscere, una per una, tutte le più grandi donne, guaritrici e *abuelas* che si impegnano a mantenere viva la conoscenza e trasmetterla alla generazione successiva, ripulendo, curando e impiantando storie e cuori.

#### **ITINERARIO DI VIAGGIO**

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

**Venerdì 07.11**

Volo intercontinentale per la Città del Guatemala. All'arrivo trasferimento Hotel Casa Salomé.

##### **2° giorno. Iximche, intimo sito archeologico di osservazione astronomica, incontro con il collettivo de donne Utz K'aslemal e cerimonia di pulizia energetica.**

**Sabato 08.11**

Colazione in hotel. Partenza per Iximche, intimo sito archeologico snobbato dalle rotte turistiche di massa (per fortuna), dove realizzeremo una visita guidata. Iximche è composto da zone residenziali maya, da piazze

con altari cerimoniali e templi ritualistici e di osservazione astronomica. 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 Santa Lucía Uatlán, dove incontreremo un collettivo guidato per Nana Rosalia, *comadrona* (levatrice) e *Aj'q'ij* (*Aj'q'ij* = custode del tempo, guida spirituale), che lavora alla guarigione individuale e collettiva, con il riscatto e ridefinizione del potere della donna come individuo – parte fondamentale di una comunità e del cosmo. Pranziamo insieme e dopo, presso il loro spazio cerimoniale, avvieremo un dialogo sui principi fondamentali della spiritualità Maya e riceveremo una purificazione basata su tecniche ritualistiche antiche, con il fine di radicare la nostra energia per iniziare il nostro lavoro interiore in questo territorio ancestrale. Dopodiché, partenza per Chichicastenango, e alloggio presso Maya Inn (o similare). Cena libera.

### **3° giorno. Chichicastenango, il mercato più grande e colorito del Centro America, le chiese storiche e cimitero.**

**Domenica 09.11**

Risveglio a Chichicastenango, la città che per molti anni è stata la capitale degli antichi Maya, regno dell'etnia Quiche e la sua storia è stata raccontata nell'antico libro sacro Popol Vuh. Oggi, è sede del più colorato e bel mercato dell'America centrale: indigeni di diverse etnie confluono 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 preispanico e della chiesa Del Calvario. Due chiese, costruite una a 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, e dove troveremo espressioni di diverse religioni. Pranzo libero, visita al cimitero e partenza per il lago Atitlán, uno dei 5 più belli al mondo secondo le classifiche di National Geographic. A bordo di una *lancha* (imbarcazione) raggiungeremo San Juan la Laguna per prendere alloggio presso l'eco-hotel Mayachik' (parola che significa "sogno maya"). 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. Cena inclusa presso Mayachik.

### **4° giorno. San Juan La laguna, apertura del cerchio con Nana Andrea, contestualizzazione al territorio, le piante officinali, le curanderas, le artigiane e le tinte naturali.**

**Lunedì 10.11**

Colazione in hotel. La giornata inizia in Mayachik, con l'apertura del nostro cerchio guidato da Nana Andrea, *aj'q'ij* maya, leader comunitaria e femminista, è in prima linea nel movimento delle donne artigiane a San Pedro la Laguna e nella lotta per il riconoscimento dei diritti delle donne. Insieme a lei condivideremo le nostre intenzioni per questo viaggio. Utilizzeremo il corpo come connessione con la Terra e semineremo i primi semi di questa giornata. Pranzo Libero. Nel pomeriggio faremo una contestualizzazione del territorio di San Juan la Laguna: visiteremo un'associazione di donne erboriste, *curanderas* e *comadronas*, dove conosceremo da vicino le piante medicinali e come queste vengono trasformate in creme, pomate, tisane, saponi, eccetera. In tale centro è anche possibile ricevere un massaggio con le pietre o a mano libera (su richiesta). Successivamente, visita all'associazione di donne artigiane, dove conosceremo e parteciperemo a un piccolo laboratorio di tinte naturali. Rientro e cena a Mayachik.

### **5° giorno. Santiago Atitlán, giornata comunitaria l'incontro con le anziane curanderas del Consiglio Maya, il tour dell'artigianato.**

**Martedì 11.11**

Colazione in hotel. A bordo di una *lancha* partenza per Santiago Atitlán, il villaggio più tradizionale del lago Atitlán, dove incontreremo una *curandera*, facente parte Consiglio delle Anziane, con la quale visiteremo i punti più importanti della comunità, per iniziare a capire - 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, faremo il TUJ, *temazcal* tradizionale con un'altra *curandera* del consiglio delle anziane maya, per pulire corpo e spirito. Lasciarsi guidare all'interno del *temazcal* personale di una guaritrice è un'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 e comprenderemo tutti i simboli sacri intessuti sui tessuti e la loro importanza nella resistenza culturale maya. Rientro a San Juan la Laguna, cena a Mayachik.

**6° giorno. Cerimonia del fuoco sacro e dello spirito del cacao presso il centro Tata Pedro Cruz, dove realizzeremo anche pratiche spirituali notturne.**

**Mercoledì 12.11**

Colazione a Mayachik'. A bordo di un pick up (non incluso, a/r costo circa 6€ a persona) raggiungeremo uno dei principali centri spirituali del continente americano, quello di Nana Marina, figlia del gran maestro Tata Pedro Cruz, 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 e/o le *abuelas* che la affiancano e sorreggono. Da questo momento iniziano due giorni di pratica e formazione spirituale davvero intensi, unici e straordinari. Affiancheremo donne – e con molta probabilità anche la stessa Nana Marina, nostra maestra e amica da anni – che ci guideranno in lavori diurni e notturni, che per rispetto alla tradizione non possono essere descritti in nessun documento divulgativo, ma che vivremo, nutrendo e sanando spirito e corpo. Pranzo libero. Tempo libero per integrare l'esperienza e riposare. Rientro a San Juan la Laguna. Cena a Mayachik.

**7° giorno. Giornata di approfondimento spirituale nel centro di Tata Pedro Cruz.**

**Giovedì 13.11**

Colazione a Mayachik'. A bordo di Pick up (non incluso, a/r costo circa 6€ a persona) raggiungiamo nuovamente il centro spirituale di Nana Marina, dove verranno accolte per un personale approfondimento spirituale: lettura e interpretazione del *nahual*, messaggio addominale per riportare forza al potere femminile, vaporizzazione dell'utero, eccetera. Le pratiche e le tecniche sono davvero tantissime, e durante questo viaggio-ritiro ne conosceremo molte, e avremo modo di capire con precisione cosa desideriamo approfondire durante questa giornata. È quindi importante capire che il viaggio è pensato e costruito in modo tale che ognuna di noi abbia modo di capire come orientarsi, e prendersi cura del proprio corpo e del proprio spirito. Rientro a San Juan la Laguna. Cena a Mayachik.

**8° giorno. Trekking sul "Volto Maya", montagna sacra per il popolo maya Tz'tujil di San Juan la Laguna.**

**Venerdì 14.11**

Colazione a Mayachik'. In mattina sciamo 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 possibilità di fare un *temazcal* (sauna) per rilassarsi all'interno della struttura. Pranzo e cerchio di chiusura dell'immersione spirituale vissuta nel Lago Atitlán guidato per Mariana e Roberta. Cena a Mayachik.



### **9° giorno. In viaggio verso Antigua, vecchia capitale e città più romantica del paese.**

*Sabato 15.11*

Colazione in hotel. A bordo di una imbarcazione attraverseremo per l'ultima volta il lago Atitlán in direzione Panajachel, da dove raggiungeremo Antigua - capitale del regno di Guatemala durante l'epoca coloniale – dichiarata dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità. Visiteremo il museo del cioccolato, il mercato interno e le principali chiese della città. Pranzo e cena liberi. Sistemazione presso l'hotel Camelias Inn (o similare).

### **10° giorno. Verso l'aeroporto**

*Domenica 16.11*

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

### **11° giorno. Rientro in Italia**

*Lunedì 17.11*

Arrivo in Italia.

---

### **COSTO DEL VIAGGIO:**

Con 4/5 persone: **2400 €**

Con 6 persone: **2250 €**

Con 7 persone: **2200 €**

Con 8/9 persone: **2155 €**

Con 10/12 persone: **2075 €**

Con 13 o più persone: **1975 €**

**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](http://www.skyscanner.it)), oppure tramite vostra agenzia di fiducia. Altrimenti ce ne occupiamo noi tramite le agenzia 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. Circa 12 pasti saranno fuori programma, con una spesa totale di circa 100€;
- 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 3 anni), e Roberta Abud, facilitatrice della sacra medicina del cacao, danzante della luna e iniziata nella cosmologia amazonica.
- Tutte le tratte di bus privati e imbarcazioni;
- Tutte le attività previste nell'itinerario, le quali si realizzano a Chichicastenango, Santiago Atitlán, San Juan la Laguna, San Pedro la Laguna, Iximche.

#### 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);
- Pick up da e per San Pedro la Laguna per raggiungere il centro di Tata Pedro (circa 12€ a persona totali);
- Tutto ciò che non è specificato in "il tour include";
- Bibite e costi personali;
- Servizio di facchinaggio.

#### 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**