



MESSICO, DIA DE MUERTOS

DIA DE MUERTOS - CITTÀ DEL MESSICO - CHIAPAS

TIPOLOGIA DI VIAGGIO: VIAGGIO SPIRITUALE E COMUNITARIO

PERIODO: Dal 23 ottobre al 6 novembre 2026

DURATA: 15 GIORNI

DESCRIZIONE DEL VIAGGIO

Questo **viaggio spirituale e comunitario** in Messico offre un'esperienza autentica di esplorazione delle culture native, in occasione di una delle festività più importanti del paese: el **Día de Muertos**. Diverso da ogni altro viaggio in Messico durante los Dias de Muertos, questà è un'esperienza che va oltre: durante l'itinerario ci saranno momenti di **pratica sciamanica e meditazione**.

E' un viaggio culturale e spirituale, anche per cercare una guarigione personale: attraverso le pratiche i partecipanti avranno l'opportunità di connettersi con la **saggezza delle culture indigene**. Non mancherà ovviamente la partecipazione alle **celebrazioni de los Dia de Muertos**, tra cimiteri adornati, visi dipinti, fiori e altari.

Il viaggio permetterà di scoprire il **Chiapas**, la regione situata nell'estremo sud del Messico, al confine con il Guatemala, nella quale vivono **popolazioni indigene** discendenti dei Maya. Questo itinerario offre numerosi spunti per conoscere a fondo la realtà politica, sociale e culturale del territorio: scopriremo i principi della **medicina maya** e delle **coltivazioni indigene** con tecniche ecologiche, assisteremo al lavoro di donne artigiane e approfondiremo il profondo legame che queste comunità mantengono con la terra.

Il percorso si svolgerà anche attraverso luoghi e **momenti legati alle celebrazioni del Día de Muertos**, permettendo ai partecipanti di entrare in contatto con una delle espressioni più intense della cultura messicana: **altari, cimiteri adornati, fiori, colori, riti collettivi** e una relazione con la morte profondamente diversa da quella occidentale.

Non mancheranno le visite ai siti archeologici come **Palenque e Teotihuacan**, le passeggiate nella foresta, i bagni tra laghi e cascate, i colori di San Cristóbal de Las Casas e la parte finale di **relax a Boca del Cielo**, sulla costa del Pacifico, tra palme, laguna, oceano e atmosfere rilassate.



IL PROPOSITO SPIRITUALE DEL VIAGGIO

“Sognare”, da un punto di vista sciamanico, vuol dire molte cose. La prima fra tutte è imparare ad amare sé stessi e gli altri, e a camminare nel mondo con compassione, speranza e coraggio. Per i Toltechi, sognare era un viaggio spirituale verso la conoscenza e la consapevolezza, un modo per connettersi con il divino e ricevere saggezza. Gli antichi Toltechi erano una civiltà precolombiana mesoamericana che fiorì tra il X e il XII secolo, mentre i nuovi Toltechi sono un gruppo contemporaneo che si ispira agli insegnamenti tradizionali per la crescita personale e spirituale.

Questo viaggio comunitario in Messico offre un'esperienza autentica di esplorazione delle culture native e di cercare una **guarigione personale** attraverso le pratiche del sognare e dello sciamanesimo. Attraverso le pratiche i partecipanti avranno l'opportunità di connettersi con la saggezza dei Toltechi e di altre culture indigene con un'ottica partecipativa. Durante l'itinerario ci saranno momenti di **pratica sciamanica, meditazione e arte del sognare**. Tendenzialmente gli incontri si svolgeranno la mattina, ma potrebbero subire variazioni d'orario sulla base delle dinamiche che si presenteranno durante il viaggio.

A facilitare i processi di questo viaggio saranno **Nicola Dentico** e **Alberto Fragasso**.

Nicola Dentico

Naturopata e praticante di sciamanesimo formatosi direttamente dai Maya del Guatemala, riconosciuto come "contador del tiempo" (custode della tradizione). È promotore della salute con la medicina tradizionale messicana, con un diploma ottenuto presso l'Universidad Autonoma del Estado de Morelos in Messico.

Alberto Fragasso

Alberto Fragasso, nato nel 1986 a Biella, è un antropologo, counselor transpersonale e praticante di sciamanesimo. Ha condotto ricerche su diverse pratiche spirituali e culturali, tra cui il respiro consapevole, il pranayama e la meditazione buddhista vipassana, integrando elementi delle tradizioni europee e indiane.



IL TURISMO RESPONSABILE

Un viaggio di turismo responsabile pone l'incontro con le popolazioni locali come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio una imperdibile **occasione di confronto tra diverse culture**, di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale. Inoltre vuole essere una possibilità per capire più a fondo una cultura diversa dalla propria, entrando in contatto diretto con la realtà sociale di un paese, le sue difficoltà, i suoi drammi e le speranze di cambiamento.

Un viaggio di questo tipo mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione lasciando la maggior parte dei **profitti alle popolazioni locali**, a differenza del turismo di massa che, essendo gestito da imprese straniere, esporta la quasi totalità della spesa turistica.

Il valore di questa forma di turismo è dato dal fatto che le comunità visitate sono protagoniste della gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici derivanti da tale attività. Esse sono dunque nostri partner paritari sia nella gestione sia nei risultati.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Giorno 1 – Volo dal'Italia al Messico

venerdì 23 ottobre

Volo internazionale per il Messico. All'arrivo sistemazione presso l'hotel Casa Gonzalez o similare.

Giorno 2 – Sito archeologico di Teotihuacan

sabato 24 ottobre

Colazione inclusa. Partenza alla volta di **Teotihuacan**, il più grande sito archeologico precolombiano del Nord America. Teotihuacan si trova a 40 chilometri a nord-est di Città del Messico. È stata dichiarata **Patrimonio dell'umanità dall'UNESCO** nel 1987. Nel momento di massimo splendore, nella prima metà di questo millennio, Teotihuacan fu la più grande città del continente americano. Sui lati dell'ampio viale centrale della città, chiamato "Viale dei Morti" sorgono ancora imponenti edifici cerimoniali, tra i quali l'immensa **Piramide del Sole** (la terza per grandezza al mondo), la **Piramide della Luna**, e molte altre piattaforme. Sulla strada del ritorno visita alla "Piazza delle tre Culture", dove nell'autunno del 1968 vennero uccisi dall'esercito e dalla polizia oltre 400 studenti universitari, poi alla famosissima basilica della "Virgen de Guadalupe", la seconda chiesa cattolica più visitata al mondo e veneratissima in tutto il Messico. Pranzo e cena liberi.



Giorno 3 – Città del Messico, Zocalo e Museo di Antropologia

domenica 25 ottobre

Colazione inclusa. Oggi andremo con trasporto privato alla scoperta dello Zocalo, il cuore della capitale e Plaza Mayor. Qui visiteremo: la Cattedrale Metropolitana con il “Cristo del Veleno”, il **Tempio Maggiore Atzeca**. A seguire visita dello stupendo ed imperdibile **Museo di Antropologia**, il museo più importante del Messico, con le sue oltre 20 sale dedicate al Messico precolombiano: Teotihuacan, Maya, Atzechi, Toltechi ed altri ancora. Pranzo e cena liberi.

Giorno 4 – Villahermosa, cabañas e cascate nella selva tropicale

lunedì 26 ottobre

Colazione inclusa. In mattinata trasferimento a Villahermosa con volo interno. All’arrivo pick up con mezzo privato con autista e trasferimento a Palenque e sistemazione in **cabañas immerse nella giungla**. A seguire trasferimento alle meravigliose **cascate** di Roberto Barrios, gioiello turchese immerso nella **selva tropicale**. Dopo un pomeriggio di bagni e tuffi torneremo a Palenque. Pranzo e cena liberi.

Giorno 5 – Visita alle piramidi maya di Palenque e trasferimento a San Cristobal de Las Casas

martedì 27 ottobre

Colazione non inclusa (si farà alla carta nel ristorante all’interno della struttura). Visita al sito archeologico di **Palenque, una delle più belle città maya**, perché tra le meglio conservate, con un tempio su ognuna delle piccole colline e intorno la foresta vergine. A seguire trasferimento a San Cristobal de las Casas (5 ore e mezza circa), con sosta presso le cascate di **Agua Azul** dove passeremo a fianco di questa catena di **cascate meravigliose**, ci rinfrescheremo con un bel bagno prima di proseguire il percorso tortuoso su per gli altipiani del Chiapas All’arrivo sistemazione in posada, in un ambiente familiare e tradizionale. Pranzo e cena liberi.

Giorno 6 – San Cristobal de las Casas, sede urbana dello zapatismo e Università della Terra

mercoledì 28 ottobre

Colazione inclusa. Oggi inizieremo a scoprire San Cristobal de las Casas, sede urbana dello zapatismo nonché laboratorio sociale a cielo aperto dove vengono sperimentati stili di vita sostenibili. In mattinata verremo contestualizzati al Chiapas dai nostri mediatori culturali (antropologici e sociologi italiani che vivono, studiano e lavorano in Messico da più di 20 anni) tramite una visita della città e dell’interessantissimo CIDECI, un centro professionale autonomo dove decine di giovani indigeni provenienti soprattutto dalle comunità zapatiste possono studiare e imparare una professione. Il CIDECI è anche la sede dell’Università della Terra, nonché base urbana del movimento zapatista e sede di uno dei suoi caracol: centro politico/amministrativo dell’organizzazione zapatista, Sarà quindi un’occasione per un approfondimento sulla situazione politica in Chiapas e sul processo di autonomia zapatista.



Giorno 7 – Cerimonia del fuoco e laboratorio di medicina tradizionale

giovedì 28 ottobre

In mattinata incontro con un ajq'ij (guida spirituale) locale e insieme realizzeremo una **cerimonia del fuoco**. Nel pomeriggio incontro con Doña Lucia del collettivo Nichim Otanil, hierbera locale con cui realizzeremo un laboratorio di **medicina tradizionale**. Rientro a Posada Casa Juana. Cena e pranzo liberi.

Giorno 8 – Centro di medicina tradizionale, temazcal (sauna maya), celebrazioni del Dia de Muertos venerdì 30 ottobre

Colazione in hotel. A seguire trasferimento a Nahual-Ha, un centro di medicina tradizionale mesoamericana nel quale realizzeremo un temazcal (bagno di sudore). Nel pomeriggio visita del centro della città addobbato a festa per il Dia de Muertos. Visita degli altari e teatro nel centro.

Giorno 9 – Comunità indigena di Zinacantan, artigianato e celebrazioni del Dia de Muertos sabato 31 ottobre

In mattinata trasferimento a Zinacantan, **comunità indigena tzotzil** a 20 minuti da San Cristobal dove incontreremo le socie della cooperativa Mujeres sembrando vida. Qui assisteremo a una dimostrazione del **lavoro artigianale con il telaio** a cintura, conosceremo i progetti della cooperativa e condivideremo qualche ora con loro. Da lì ci sposteremo al **cimitero di Zinacantan** insieme alle nostre amiche e vedremo la **preparazione della festa dei morti**, in un **tripudio di fiori**. Pranzo in famiglia e ritorno alla Posada Casa Juana dove realizzeremo un cerchio della parola e della limpia.

Giorno 10 – Incontro con la comunità di Pinalchen per una giornata in famiglia domenica 1° novembre

Oggi visiteremo il **cimitero tradizionale** nella comunità di San Juan Chamula, oltre a visitare la chiesa, simbolo del sincretismo religioso, prima di proseguire per la comunità di Pinalchen per una giornata in famiglia. Qui l'incontro genuino con la realtà familiare e comunitaria indigena ci permetterà, insieme a un ragazzo indigena tzotzil di Pinalchen e alle donne delle famiglie, di conoscere la comunità e i dintorni e di capire da vicino la realtà della **pastorizia delle pecore** e di come questa attività, insieme alla **tessitura dei vestiti tradizionali**, sia profondamente legata all'identità Chamula. Dopo un delizioso pranzo (incluso), una passeggiata per la comunità potremo sperimentare il **tradizionale temazcal**, un bagno di vapore usato nelle comunità sia dal punto di vista terapeutico che cerimoniale. Nel tardo pomeriggio ritorno a San Cristobal. Cena libera.



Giorno 11 – Ecovillaggio Crisalium e serata attorno al fuoco

lunedì 2 novembre

Colazione inclusa. Oggi, dopo aver conosciuto nei giorni precedenti chi vive in comunità da secoli, conosceremo chi da un contesto urbano sta cercando di abbracciare un nuovo paradigma collettivo. In mattinata, infatti, ci spostiamo all'ecovillaggio **Crisalium**, che raggiungeremo attraverso una camminata interpretativa nel bosco che stanno conservando e restaurando partendo dal **Parque Recreativo El Encuentro**, all'interno dell'omonima Riserva. Una volta arrivati divideremo il pranzo (incluso) con i nostri anfitrioni che a seguire ci racconteranno il processo di creazione di una comunità intenzionale, le difficoltà, le realizzazioni, i sogni e le sfide. A seguire ci accompagneranno a conoscere l'ecovillaggio, le varie ecotecnologie che stanno sviluppando, le case costruite in Biocostruzione, i sistemi di fitodepurazione. Dopo un momento di condivisione attorno al fuoco con cena (inclusa), condito da racconti e canzoni, torneremo a San Cristobal. Pernottamento in posada

Giorno 12 – Escursione in barca e trasferimento sulla Costa del Pacifico

martedì 3 novembre

Colazione inclusa. In mattinata partenza verso l'embarcadero del cañon del Sumidero (un'ora circa). **Escursione in barca all'interno del canyon** e a seguire trasferimento in macchina ai mirador del Canyon, da cui è possibile vedere una spettacolare vista dall'alto. Pranzo libero. Successivamente trasferimento per **Boca del Cielo** (3 ore circa), sulla costa del Pacifico. Questo paradiso sulla costa dell'oceano, si trova su una lingua di sabbia a 300 metri dalla terraferma; attraverseremo l'estero (la laguna di acqua salata che la separa) con una barca e ci sistemiamo in **bungalow sotto un palmeto**. Pranzo e cena liberi.

Giorno 13 – Cabañas, amaca, palme, relax e acqua turchese a Boca del Cielo

mercoledì 4 novembre

Colazione non inclusa (si farà alla carta all'interno della struttura). Cullati dal rumore delle onde del Pacifico, assaporando la brezza in un'**amaca**, nuotando nella laguna o giocando con le **onde in riva al mare**, tra palme e migliaia di uccelli, avremo la possibilità di respirare l'aria tranquilla e rilassata della Costa Chiapaneca. Pranzo e cena nei ristoranti in riva. Pernottamento in **cabañas**. In nottata possibilità di accompagnare i guardiani delle uova di tartarughe nel loro viaggio notturno lungo la spiaggia in quad (se è stagione di riproduzione delle tartarughe, da giugno a dicembre). Pranzo e cena liberi.



Giorno 14 – Volo interno per Città del Messico e partenza per l'Italia

giovedì 5 novembre

Colazione non inclusa (si farà alla carta all'interno della struttura). In giornata (a seconda dell'orario di partenza) trasferimento all'aeroporto di Tuxtla (3 ore e mezza circa), volo interno per Città del Messico e da lì partenza per l'Italia. Pranzo libero.

Giorno 15 - Arrivo in Italia

venerdì 6 novembre

IMPORTANTE

Il programma di viaggio può subire variazioni 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.

MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO

Viaggio effettuato con trasporti interni con **veicolo privato, alloggio in hotel possibilmente a gestione familiare, in camere doppie con bagno**, caratteristici come architettura, semplici e puliti. Nei siti di ecoturismo l'alloggio è in **cabañas**.

La particolarità del viaggio richiede capacità di adattamento dati i lunghi spostamenti su strade a volte dissestate e/o con molte curve, e la presenza di un pernottamento in autobus.

Il viaggio è caratterizzato dalla presenza di un accompagnatore che funge soprattutto da mediatore culturale e punto di riferimento per il gruppo.

COSTO DEL VIAGGIO A PERSONA

6-7 persone: **2750 €**

8 persone: **2650 €**

9 persone: **2580 €**

10 persone: **2520 €**

11/15 persone: **2470 €**

Così suddiviso:



- 3 pernottamenti a Città del Messico presso l'hotel Casa Gonzalez o similare con colazione inclusa
- un pernottamento a Palenque presso le cabañas el Panchan o similare
- 7 pernottamenti con colazione inclusa a San Cristobal de las Casas presso la posada Casa Juana
- 2 pernottamenti a Boca del Cielo presso le cabañas Entremares o similare
- transfer privato a/r aeroporto-hotel a Città del Messico
- 9 giorni di trasferimenti interni con pulmino privato
- Trasporti pubblici per raggiungere le comunità di San Juan Chamula e Zinacantan
- entrate nei musei, nelle chiese, nel sito archeologico di Palenque, in quello di Teotihuacan e in tutti i siti di ecoturismo
- guida in italiano a Città del Messico
- escursione in barca al cañon del Sumidero
- guide locali a San Cristobal de las Casas e Palenque
- Temazcal, cerimonia del fuoco, incontri con gli Ajki
- pranzo e contributo con la coop. Mujeres sembrando vida di Zinacantan
- contributo al collettivo Nichim Otanil
- pranzo, attività e contributo presso la comunità di Pilalchen

La quota prevede un tipo di alloggio in stanze doppie con bagno privato; nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, la differenza del costo sarà a carico del cliente.

La quota non comprende:

- voli aerei interni e intercontinentali
- pasti extra , indicativamente la spesa in loco è di 180€
- tutte le voci non comprese nel programma.

VOLO AEREO E ASSICURAZIONE VIAGGIO

Il biglietto aereo intercontinentale può essere acquistato in via autonoma dal viaggiatore (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, aeroporto di riferimento. Proponiamo anche preventivo assicurazione viaggio

NOTA: Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati). Nel caso in cui il volo transiti per gli USA, accertarsi che il **passaporto** sia idoneo al transito nel territorio degli Stati Uniti.