



## RITIRO SANACIÓN

UMBRIA, ITALIA  
12 – 17 Agosto 2025

### INTRODUZIONE AL RITIRO SANACIÓN

Sanación è un ritiro che nasce come naturale continuazione del percorso spirituale Sembrando Corazones, che da anni portiamo avanti in Guatemala. Per la prima volta, questa esperienza approda in Italia, nella quiete selvaggia e potente dei boschi umbri, mantenendo intatta la presenza e la guida delle stesse Maestre e facilitatrici.

Sarà un onore accogliere in terra italiana una delle più importanti e rispettate guide spirituali del Centro America, Nana Marina Cruz, insieme al Maestro Tata Juan Ismael Ixcol Pérez e all'ostetrica indigena Maribel, custodi di un'antica saggezza viva e profondamente radicata nella tradizione Maya.

Questo incontro è un invito a riconnettersi con la propria medicina interiore attraverso un'immersione nella cosmovisione Maya, vissuta e trasmessa da chi ne custodisce l'essenza ancestrale.

Durante sei giorni, ci muoveremo tra cerimonie con il cacao e il fuoco sacro, massaggi tradizionali, bagni di vapore, insegnamenti sul calendario sacro Cholq'ij, il linguaggio delle piante, i Nawales e il potere della parola condivisa. Ogni momento sarà un'opportunità per ricordare la nostra connessione profonda con la Terra, con il Cielo, con il corpo e con le energie che ci attraversano.

Attraverso la forza della sorellanza e del cammino comunitario, apriremo spazi di riflessione, liberazione e trasformazione, sostenuti dalla presenza preziosa delle nostre guide e dall'ascolto profondo del gruppo.

Questo ritiro è un viaggio di radicamento e rinascita, di ritorno e apertura a sé stessi, dove la spiritualità incontra la vita quotidiana e la conoscenza ancestrale si fa viva, concreta, accessibile.

Benvenutə in questo spazio sacro.  
Che il cammino abbia inizio.

### PROGRAMMA GIORNALIERO – RITIRO SANACIÓN

**1° giorno. Arrivo presso il BioAgriturismo “Valle dell’Om”**  
12/08/2025

Arrivo e sistemazione presso la Valle dell’Om. Check-in dalle ore 15:00. Dopo l'accoglienza e l'ambientamento nel luogo del ritiro, ci sarà del tempo libero per riconnettersi con la natura circostante e riposarsi dal viaggio. Alle ore 20:00 verrà servita la cena, dando avvio a un'alimentazione vegetariana, biologica e condivisa, che accompagnerà tutti i giorni del ritiro in un clima di accoglienza e apertura.



## 2° giorno. Introduzione alla Cosmovisione Maya

13/08/2025

La giornata inizia alle 10:30 con un incontro introduttivo con le guide spirituali e il team organizzativo. Verranno condivisi il **significato e le intenzioni del ritiro**, aprendo i lavori con l'invocazione delle direzioni sacre, dei quattro elementi e del cuore del Cielo e della Terra. Dopo il pranzo alle ore 13:00, alle 14:30 si terrà una **sessione dedicata alla cosmovisione Maya**. Verranno approfonditi il **Calendario Sacro Cholq'ij** – strumento ancora oggi utilizzato per guidare cerimonie e processi di guarigione – e i diversi tipi di guarigione nella medicina Maya, intesi come pratiche di riequilibrio tra corpo, anima, spirito e comunità. Si esplorerà anche il concetto del **proprio Nawal di nascita**. Alle 16:00, si svolgerà una **cerimonia con cacao e cerchio della parola**, in cui il cacao, pianta sacra, favorisce l'apertura del cuore e la condivisione consapevole. La giornata si chiude con la cena alle 20:00.

## 3° giorno. Guarigione Fisica e Spirituale

14/08/2025

Dopo la colazione tra le 07:30 e le 09:00, alle 10:00 si svolgerà una **sessione sulla medicina tradizionale Maya**. Esploreremo l'equilibrio tra energie duali e complementari, la purificazione del corpo attraverso erbe, vapore, massaggi e rituali. Dopo il pranzo alle 12:30, alle 14:00 si terrà una **cerimonia del tabacco e del fuoco**: il fuoco rappresenta la connessione diretta con il cosmo, e il tabacco è offerto agli spiriti come elemento di purificazione, preghiera e protezione. Dopo la cena, prevista per le 20:00, si aprirà uno spazio sacro per la **cerimonia notturna con cacao e preghiera intuitiva**: un momento di ascolto profondo del cuore, attraverso canto, silenzio e intenzione.

## 4° giorno. Medicina delle Piante e Guarigione del Grembo

15/08/2025

La giornata inizia con la colazione tra le 07:30 e le 09:00. Alle 10:00 si terrà una **sessione dedicata all'uso delle piante come spiriti alleati**, esplorando il loro impiego cerimoniale e curativo, con esempi di pratiche tradizionali. Dopo il pranzo delle 12:30, alle 15:00 inizierà una **sessione guidata da Maribel sui trattamenti tradizionali per il grembo**. Si sperimenteranno il massaggio addominale e uterino – per rilasciare tensioni e traumi e ristabilire il flusso energetico – e il bagno di vapore vaginale (yoni steam), un rituale ancestrale di connessione con l'energia creatrice. La giornata termina con la cena alle 20:00.

## 5° giorno. Cerchi di Nawales e Integrazione

16/08/2025

Dopo la colazione, alle 10:00 avrà luogo un **incontro dedicato all'influenza dei cerchi di Nawales nella vita umana**. I partecipanti esploreranno la propria **mappa spirituale** – l'Albero della Vita secondo la cosmovisione Maya – per comprendere i propri doni, sfide e direzioni di vita. Dopo il pranzo alle 12:30, il pomeriggio sarà dedicato al tempo libero. Alle 17:00 il gruppo si riunirà per un **cerchio con cacao**, spazio di ascolto collettivo e radicamento delle esperienze vissute, in preparazione alla chiusura del cammino. Cena alle ore 20:00.



**6° giorno. Chiusura e Partenze**  
17/08/2025

La giornata conclusiva inizia con la colazione tra le 07:30 e le 09:00. Alle 10:00 si svolgerà il **cerchio di chiusura**, una **cerimonia con cacao**, parole di condivisione, musica e movimento rituale per celebrare insieme il cammino percorso. Il pranzo è previsto alle ore 13:00, seguito dalle partenze a partire dalle ore 15:00.

---

**LE GUIDE SPIRITUALI**

**Nana Marina Cruz**

Guida spirituale (Ajq'ij) della comunità Maya Tz'utujil di San Pedro La Laguna, in Guatemala. Figlia del rinomato Tata Pedro Cruz, continua la sua eredità conducendo cerimonie con fuoco, cacao e tabacco, e insegnando il calendario Maya e la cosmovisione indigena.

**Tata Juan Ismael Ixcol Pérez**

Guida spirituale Maya K'iche', Time Keeper e custode del sacro calendario. Conduce cerimonie del fuoco e rituali curativi con il tabacco. È anche guaritore tradizionale esperto in tecniche chiropratiche e lettore dell'Albero della Vita Maya.

**Maribel**

Specializzata in massaggio uterino Maya e salute riproduttiva, unisce saggezza ancestrale, rimedi erboristici e pratiche olistiche legate alla gravidanza e al parto.

---

**IL TEAM**

**Roberta e Mariana** sono due donne appassionate che intrecciano spiritualità, trasformazione personale e saggezza ancestrale.

Roberta, madre di Aurora, è studiosa delle tradizioni dei nativi americani e della psicoanalisi junghiana. Mariana, madre di Sofia, è artista visiva e facilitatrice di SoulCollage. Ha vissuto in Guatemala per tre anni collaborando con comunità di tessitori Maya.

Insieme hanno creato **"Sembrando el Corazón"**, un ritiro spirituale in Guatemala per connettere le donne alle guaritrici Maya. Il progetto promuove l'autonomia, la conoscenza di sé e la continuità delle tradizioni ancestrali.

Il ritiro è realizzato in collaborazione con l'agenzia di turismo responsabile e comunitario **The Labyrinth**, che lavora in modo etico nei territori che attraversiamo.

---



## LUOGO DEL RITIRO

### BioAgriturismo La Valle dell'Om

📍 Loc. Tana 63, 06026 Pietralunga (PG)

🌐 [lavalledellom.it](http://lavalledellom.it)

---

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Gruppo	Costo	Note
--------	-------	------

Early Bird	1841 €	Posti limitati
------------	--------	----------------

Gruppo #1	1961 €	Posti limitati
-----------	--------	----------------

Gruppo #2	2054 €	Posti limitati
-----------	--------	----------------

Gruppo #3	2189 €	Posti limitati
-----------	--------	----------------

### Porta un amico e ricevi il 10% di sconto

#### Incluso nel ritiro:

- 6 giorni / 5 notti al BioAgriturismo La Valle dell'Om
- Pasti biologici e vegetariani
- Tutte le attività e i materiali cerimoniali (incluso cacao)
- Camere doppie o triple
- Frutta, acqua e tè durante le pause
- Asciugamani e biancheria
- Accesso a tutta la struttura

#### Non incluso nel ritiro:

- Trasporto aereo o terrestre
  - Attività individuali, facoltative, cibo e bevande extra
  - Tutto quanto non indicato nella quota include
  - Mance
- 

## MODALITÀ DI PAGAMENTO IN BASE ALLA DATA DI CONFERMA

### Opzione 1:

300 € di caparra

- 50% a maggio
- 50% nella settimana del ritiro

### Opzione 2:



300 € di caparra

- 50% a giugno
- 50% nella settimana del ritiro

**Opzione 3:**

500 € di caparra

- 50% a luglio
- 50% nella settimana del ritiro

**Opzione 4:**

500 € di caparra

- saldo completo nella settimana del ritiro

---

**COME ARRIVARE**

Aeroporti consigliati: Milano, Bologna, Firenze o Roma.

Da lì, prendi un treno per **Fano**, punto di incontro da cui partirà un servizio navetta (con prenotazione anticipata e costo aggiuntivo).

Poco prima dell'evento, verrà creato un gruppo per coordinare passaggi tra i partecipanti.

Per assistenza su orari e prenotazioni, contattaci!

---

**PRENOTAZIONI**

**WhatsApp (Team):** +39 350 039 2309 (ES/IT)