



GUATEMALA

Dove vivono i curanderos

Viaggio di formazione nella medicina tradizionale mesoamericana

TIPOLOGIA DI VIAGGIO: Viaggio spirituale e di formazione

DURATA: 14 GIORNI

PERIODO: dal 16 al 29 gennaio 2027

Unisciti a noi per un **viaggio unico, profondo e antropologico nel cuore del Guatemala**. Attraverso il contatto diretto e rispettoso con le **comunità locali**, avrai l'opportunità di esplorare le radici profonde che legano queste antiche civiltà alla terra, scoprendo la ricchezza delle loro lingue e usanze oltre la superficie del classico turismo di massa.

Il nostro itinerario scientifico e spirituale ci condurrà dai rituali intimi nei **siti archeologici maya** meno noti come Iximché, fino alla maestosità mistica di **Tikal**, immersa nella selva del Petén. Attraverseremo la vivacità sincretica del **mercato di Chichicastenango** e ci fermeremo sulle sponde del lago Atitlán, dove il tempo sembra essersi fermato.

Lungo il cammino apprenderai le **proprietà curative delle erbe**, parteciperai alla **cerimonia del cacao**, del **fuoco** e del **temazcal**, la sauna maya purificatrice. Apprenderai ai i segreti della medicina tradizionale direttamente dai custodi della tradizione.

Questo viaggio è un'opportunità preziosa, pensata specificamente per chi desidera approfondire i temi della **medicina tradizionale**, dell'**antropologia**, della **ricerca interiore**. Un cammino trasformativo e un incontro autentico con l'identità Maya, guidato da chi della narrazione del mondo e della ricerca sul campo ha fatto la propria vita.



CON CHI

Sofia Diaz Hernandez

Di origine Maya-Tzotzil, Sofia è una curandera del Chiapas con oltre 30 anni di esperienza nel campo della medicina tradizionale messicana. Ha collaborato con numerose organizzazioni, trasmettendo le sue conoscenze attraverso corsi e laboratori su temi quali l'uso delle piante medicinali, il temazcal, i massaggi curativi, e la cura di malattie di origine culturale come il *susto* e il malocchio. Ha tenuto conferenze e partecipato a eventi nazionali e internazionali, tra cui la Fiesta Nacional de la Planta Medicinal a la Cumbre Tajín. Attualmente coordina Mayahuelcalli, un'associazione impegnata nella formazione di promotori di salute comunitaria.

Nicola Denticò

Autore di narrativa di viaggio e antropologo. È stato iniziato alla medicina tradizionale mesoamericana nelle comunità indigene del Guatemala, e successivamente ha studiato l'argomento diplomandosi presso l'Università del Morelos (Messico).

Collabora con la rivista britannica "Sacred Hoop" e guida viaggi di turismo sostenibile nell'area maya e in Asia. È autore di "Nel giardino delle curanderas" (Anima, 2018) e "Nahual, la terra dove nasce il tempo" (Red Star Press, 2026).

ITINERARIO DI VIAGGIO

Giorno 1 | Partenza dell'Italia e arriva in Guatemala

Il nostro viaggio di formazione ha ufficialmente inizio. Partenza dall'Italia con volo di linea destinazione Città del Guatemala. All'arrivo in aeroporto, sarete accolti dal nostro personale locale specializzato per il trasferimento privato presso l'hotel "Casa Salomé" (o struttura di pari categoria).

- Pasti inclusi: Colazione a bordo. Pranzo e cena liberi.
- Pernottamento: Città del Guatemala.

Giorno 2 | Iximché: cerimonia d'intento e laboratorio sul Calendario Maya

Prima colazione in hotel e partenza per il sito archeologico di Iximché, antica capitale del regno Kaqchikel. Questo luogo farà da cornice alla nostra prima sessione pratica sul campo: una cerimonia d'intento guidata dalla curandera Sofia Diaz Hernandez. Questo rituale non sarà una mera dimostrazione ad uso turistico, bensì un momento fondamentale di allineamento per entrare in profonda sintonia con la tradizione Maya. Pranzo libero.



Nel pomeriggio, trasferimento verso San Juan la Laguna e sistemazione presso "Mayachik", un eco-hotel immerso nella natura. A seguire, si terrà la prima sessione didattica teorico-pratica condotta dall'antropologo Nicola Dentico: un laboratorio intensivo di 2-3 ore dedicato al Calendario Maya.

Il laboratorio

Elemento cardine dell'etnomedicina e della spiritualità maya è l'ancestrale legame con il tempo, inteso come manifestazione primaria del Cuore del Cielo - Cuore della Terra. Durante la sessione analizzeremo la struttura del calendario e i suoi spiriti custodi, i nahuales, i quali incarnano le forze e gli elementi della natura. Impareremo a comprendere come ogni giorno sia governato da un'energia specifica che influenza la salute e suggerisce precise pratiche di connessione. I partecipanti riceveranno le chiavi interpretative per mappare e contattare queste forze archetipiche.

- Pasti inclusi: Colazione in hotel, cena inclusa presso l'eco-hotel. Pranzo libero.
- Pernottamento: San Juan la Laguna (Mayachik).

Giorno 3 | San Marcos e San Juan la Laguna: Rituali sacri e ricerca sul campo

Dopo la prima colazione, ci sposteremo a San Marcos la Laguna per una sessione esperienziale dedicata alla cerimonia del cacao. Questo rituale, storicamente riservato alle élite e ai sacerdoti maya, verrà analizzato e vissuto nel suo valore di tradizione ricostruita, favorendo un profondo contatto interiore e l'armonizzazione con l'ambiente naturale circostante. Pranzo libero.

Il pomeriggio sarà dedicato a un'importante attività a San Juan la Laguna. Visiteremo il mercato della comunità indigena insieme a Sofia, un'occasione unica in cui impareremo a riconoscere e selezionare i materiali e gli elementi tradizionali necessari per i laboratori didattici dei giorni successivi.

A seguire, esploreremo i laboratori di artigianato tessile ed etnobotanico locali. Per chi lo desidera, sarà possibile salire al mirador panoramico (ingresso escluso, circa 5 €) per osservare dall'alto il Lago Atitlán, celebrato a livello internazionale per la sua rara bellezza.

- Pasti inclusi: Colazione in hotel, cena inclusa. Pranzo libero.
- Pernottamento: San Juan la Laguna (Mayachik).

Giorno 4 | San Juan la Laguna: Sessione intensiva di Etnomedicina e Diagnostica Tradizionale

Prima colazione in hotel. L'intera giornata sarà dedicata a un modulo formativo intensivo a San Juan la Laguna, diviso tra sessioni mattutine e pomeridiane. Sotto la guida esperta della curandera Sofia Hernandez, i partecipanti entreranno nel vivo della pratica terapeutica indigena, affrontando prima i fondamenti teorici e, successivamente, l'apprendistato pratico sulla lettura diagnostica dell'uovo. Pranzo libero.



Il laboratorio

Questo seminario di una giornata offre un'immersione rigorosa nei segreti millenari della medicina tradizionale. Nella prima parte analizzeremo la struttura del cosmo secondo i Maya, evidenziando la complessa rete di interconnessioni tra il mondo terreno, celeste e sotterraneo. Successivamente, approfondiremo l'esegesi della malattia nella visione indigena, intesa non come mero sintomo biologico, ma come un disequilibrio energetico e spirituale tra queste dimensioni fratturate.

Verranno presentate le vie di guarigione, basate sulla farmacopea naturale e sul rituale. La sessione si concluderà con lo studio dettagliato delle tecniche diagnostiche tradizionali, focalizzandosi sull'interpretazione della lettura dell'uovo. Un'opportunità per comprendere come integrare questi antichi saperi nella modernità.

- Pasti inclusi: Colazione in hotel, cena inclusa. Pranzo libero.
- Pernottamento: San Juan la Laguna (Mayachik).

Giorno 5 | Il Fuoco Sacro e l'Etnobotanica Maya

Prima colazione in hotel. La mattinata prevede un trasferimento nell'area compresa tra San Pedro e San Juan per assistere e partecipare alla cerimonia del fuoco guidata da nana Andrea.

Nel pomeriggio, il programma formativo si sposterà sul piano etnobotanico e farmacologico con una sessione didattica presso l'associazione di erbe officinali Mayab'. Qui approfondiremo lo studio delle piante medicinali autoctone, la loro classificazione tradizionale e i metodi di estrazione dei principi attivi secondo la tradizione locale. Il resto della giornata sarà a disposizione per attività di ricerca individuale o relax. Pranzo libero.

- Pasti inclusi: Colazione in hotel, cena inclusa. Pranzo libero.
- Pernottamento: San Juan la Laguna (Mayachik).

Giorno 6 | San Juan la Laguna: Laboratorio Avanzato di Pratica Terapeutica – La Limpia

Prima colazione in hotel. La giornata odierna costituisce uno dei pilastri pratici del nostro viaggio di formazione. Saremo impegnati sia al mattino che al pomeriggio in un workshop sulla limpia, condotto da Sofia Hernandez. Questa sessione offrirà ai partecipanti gli strumenti tecnici e metodologici per comprendere e applicare uno dei protocolli di guarigione più importanti della tradizione mesoamericana. Pranzo libero.



Il laboratorio

Questo modulo esplora il trattamento cardine dell'etnomedicina maya, finalizzato alla trasmutazione e al riequilibrio delle energie dense o disarmoniche. Durante il seminario verranno analizzati gli elementi della pratica: l'uso delle resine come il copale, l'uovo e le erbe medicinali fresche.

I partecipanti apprenderanno i principi fisici ed energetici alla base di questo intervento millenario, studiando i metodi di preparazione dei materiali e le corrette sequenze rituali per operare sul corpo e sullo spirito.

- Pasti inclusi: Colazione in hotel, cena inclusa. Pranzo libero.
- Pernottamento: San Juan la Laguna (Mayachik).

Giorno 7 | Il sincretismo di Chichicastenango: mercato e spazi sacri

Prima colazione in hotel e partenza alla volta di Chichicastenango. Questa località ospita il mercato indigeno più rilevante dell'America Centrale, un eccezionale crocevia in cui diverse etnie maya convergono per il commercio di manufatti e tessuti tradizionali (huipiles), offrendo un quadro vivo dell'economia e dell'arte comunitaria contemporanea.

Visiteremo la Chiesa di Santo Tomás (edificata nel 1540 sulle fondamenta di un antico tempio preispanico) e la Cappella del Calvario. In questi spazi osserveremo come il cattolicesimo ufficiale conviva e si fonda con i rituali guidati dagli Ajq'ijab' (i sacerdoti maya), che tuttora utilizzano i gradini e gli altari interni per le loro offerte. Pranzo libero.

Nel pomeriggio, visiteremo il monumentale cimitero locale – celebre per la sua architettura cromatica legata alla cosmologia maya – e Plaza Baktun.

In serata, rientro a San Juan la Laguna.

- Pasti inclusi: Colazione in hotel, cena inclusa. Pranzo libero.
- Pernottamento: San Juan la Laguna (Mayachik).

Giorno 8 | Santiago Atitlán: Il culto della Terra e l'arte tz'utujil

Dopo la prima colazione, ci trasferiremo a Santiago Atitlán, uno dei centri più conservatori e culturalmente integri della tradizione Tz'utujil. La mattinata sarà dedicata a una sessione rituale: parteciperemo alla cerimonia per la terra e la pioggia, presieduta da due autorevoli anziane curanderas custodi della memoria storica del luogo. Il rito si svolgerà lungo l'antico sentiero del tour Patin, presso la "curva sacra", un sito che ospita la liturgia maya da millenni. Pranzo incluso.

Il pomeriggio prevede un modulo dedicato all'espressione estetica e materiale della cosmovisione indigena. Visiteremo un laboratorio artigianale locale, l'atelier tessile di Doña María e lo storico studio del celebre pittore Juan Sisay. Questa immersione nell'arte visiva e nella tessitura ci



permetterà di decodificare l'iconografia maya, dove ogni filo e ogni colore rappresentano precisi codici cosmologici e miti di creazione.

- Pasti inclusi: Colazione in hotel, pranzo e cena inclusi.
- Pernottamento: Santiago Atitlán (sistemazione in famiglia/struttura locale).

Giorno 9 | Le confraternite di Santiago: il culto di Maximón e la sauna

Condividere la prima colazione con le famiglie locali offrirà un momento prezioso di osservazione ravvicinata della quotidianità Tz'utujil. In mattinata, l'esplorazione del Parque Central di Santiago Atitlán insieme alla curandera ci introdurrà alla complessa istituzione socioreligiosa delle cofradías (confraternite).

Visiteremo gli spazi sacri dedicati a Maximón (Rilaj Mam), la potente e ambivalente divinità ancestrale maya, e alla confraternita di San Nicolás. Qui parteciperemo a una cerimonia in onore di San Nicola, figura che nel sincretismo locale incarna lo spirito primordiale della guarigione. Sarà l'occasione per analizzare come i culti precolombiani abbiano rielaborato la liturgia cattolica. Pranzo incluso.

Nel pomeriggio, il percorso formativo si focalizzerà sulle terapie tradizionali. Presso l'abitazione della curandera i partecipanti prenderanno parte alla cerimonia del tuuj (sauna cerimoniale). Analizzeremo l'uso di questo strumento non solo come pratica di purificazione e ringiovanimento.

- Pasti inclusi: Colazione in famiglia, pranzo e cena inclusi.
- Pernottamento: Santiago Atitlán (sistemazione in famiglia/struttura locale).

Giorno 10 | Antigua: geografie coloniali e trasferimento nel Petén

Prima colazione in famiglia e successivo congedo dalla comunità del Lago Atitlán. Oggi intraprenderemo il trasferimento verso l'area settentrionale del Paese. Lungo la rotta, effettueremo una sosta ad Antigua Guatemala, l'antica capitale del vicereame spagnolo oggi tutelata dall'UNESCO.

Pomeriggio libero nel centro storico della città, celebre per la sua architettura coloniale barocca e i complessi conventuali preservati nel tempo. Questa tappa permetterà di comprendere l'impatto storico e urbanistico della colonizzazione spagnola sulle popolazioni indigene dell'altopiano. Pranzo libero.

Nel tardo pomeriggio, ci sposteremo verso Città del Guatemala per il bus notturno in direzione della regione del Petén, l'antico cuore delle pianure maya.

- Pasti inclusi: Colazione in famiglia. Pranzo e cena liberi.
- Pernottamento: A bordo del bus notturno (servizio Executive/Comfort).



Giorno 11 | Arrivo nel Petén

Arrivo in mattinata nella regione del Petén e trasferimento presso l'hotel "La Casona" (o struttura di pari categoria) nei pressi del parco di Tikal. La colazione (non inclusa) potrà essere prenotata e consumata direttamente in struttura all'arrivo. La prima parte della giornata sarà dedicata al riposo e al recupero delle energie dopo il trasferimento notturno.

Nel pomeriggio, la nostra attività si sposterà sulle sponde del suggestivo Lago Petén Itzá e presso la spiaggia biologica di Chechenal. Sofia guiderà una cerimonia di offerta all'acqua.

Riposo e tempo libero.

- Pasti inclusi: Nessuno (pasti liberi).
- Pernottamento: Area di Tikal / Flores.

Giorno 12 | Tikal: archeologia e cosmologia nella selva

Prima colazione in hotel. La giornata odierna rappresenta il culmine storico e archeologico: esploreremo l'imponente Parco Archeologico di Tikal, antica superpotenza del periodo Classico Maya, oggi tutelata dall'UNESCO come Patrimonio Mondiale sia Culturale che Naturale.

L'analisi del sito verrà condotta attraverso una doppia lente: la prospettiva scientifica dell'archeologia monumentale e quella mistico-cosmologica dei custodi della tradizione. Studieremo la struttura urbana e astronomica della Plaza Mayor, del Tempio del Gran Giaguaro, della Plaza del Mundo Perdido.

Pranzo e cena liberi.

- Pasti inclusi: Colazione in hotel. Pranzo e cena liberi.
- Pernottamento: Area di Tikal / Flores.

Giorno 13 | Rientro a Città del Guatemala

Prima colazione in hotel e successivo trasferimento presso l'aeroporto "Mundo Maya" per il volo interno diretto a Città del Guatemala.

A nostra discrezione potremo visitare il rinomato Museo Popol Vuh (custode di una delle maggiori collezioni di arte maya e ceramiche funerarie al mondo) o di passeggiare nella Zona 1, il centro storico della metropoli. In serata, trasferimento verso l'aeroporto internazionale per l'imbarco sul volo di rientro in Italia.

- Pasti inclusi: Colazione in hotel. Pranzo e cena liberi.
- Pernottamento: A bordo del volo intercontinentale.

Giorno 14 | Arrivo in Italia

Arrivo all'aeroporto di destinazione in Italia.



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.

COSTO DEL VIAGGIO

Con 7/9 persone: **2.450,00 €**

Con 10 o più persone: **2.215,00 €**

La quota non include volo intercontinentale e assicurazione viaggio (obbligatoria).
Possiamo mandare noi preventivo volo + assicurazione.

IL TOUR INCLUDE:

- Alloggio con prima colazione + 8 cene e 2 pranzi;
- Guida locale nelle varie comunità che si visitano;
- Facilitatore dei processi spirituali, curanderistici e formativi: Nicola Denticò;
- Curandera: Sofia Diaz Hernandez
- Tutte le tratte di bus privati e imbarcazioni;
- Tutte le attività previste nell'itinerario.
- Volo interno in Guatemala

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.



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, in quanto proponiamo anche preventivo per l'assicurazione del viaggio.