



## **Guatemala | Dove vivono i Curanderos**

**Dal 14/11 al 27/11**

Unisciti a noi per un viaggio unico e profondo nel cuore del Guatemala, guidato dalla curandera Maya Tzotzil, Sofia Diaz Hernandez. Questa esperienza esclusiva ti permetterà di immergerti nelle pratiche del curanderismo, esplorando a fondo la cultura e le tradizioni ancestrali dei Maya. Attraverso il contatto diretto con le comunità locali, avrai l'opportunità di scoprire le ricchezze delle loro lingue e usanze, approfondendo le radici che legano queste antiche civiltà.

Il nostro itinerario prevede visite a siti archeologici meno noti, come Iximché, insieme a destinazioni iconiche come Tikal, oltre alla vivacità del mercato di Chichicastenango. Ci perderemo nella bellezza mistica del lago Atitlán, esploreremo le proprietà curative delle erbe, ci purificheremo nel Tuuj (la sauna maya), e raggiungeremo le incantevoli coste caraibiche di Livingston, Playa Blanca e Siete Altares.

Questo viaggio è un'opportunità preziosa per chi già possiede una solida base nel curanderismo o in altre forme di sciamanesimo. La partecipazione è vincolata a un colloquio conoscitivo per garantire un'esperienza profonda e trasformativa. Questo cammino rappresenta un incontro autentico con l'identità Maya, favorendo il dialogo tra tradizioni culturali millenarie.

### **L'accompagnatore**

Nicola Dentico

Accompagnatore turistico, laureato in DAMS cinema. Durante un viaggio in Guatemala viene accolto come apprendista da un collettivo di guaritrici tradizionali che gli trasmettono la conoscenza sull'uso delle erbe, della sauna cerimoniale "tuuj", e sul rituale come linguaggio simbolico di guarigione. In seguito a questa esperienza consegue un *diplomado* in Medicina Tradizionale presso l'Università dello Stato del Morelos (Messico).

È autore di diversi libri, tra cui "Nel giardino delle curanderas" (2018), "Sciamanesimo maya" (2020) e "Oracolo del sentiero fiorito" (2023).

### **L'insegnante**

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 e la Cumbre Tajín. Attualmente coordina Mayahuelcalli, un'associazione impegnata nella formazione di promotori di salute comunitaria.

## Itinerario

### **Giorno 1 – Volo verso il Guatemala**

14 novembre 2025

Partirete dall'Italia con destinazione Città del Guatemala. All'arrivo, sarete accolti dal nostro personale locale che vi accompagnerà presso l'hotel "Casa Salomé" (o una struttura simile), dove incontrerete Nicola Dentico, e Sofia Diaz Hernandez.

Pranzo e cena liberi.

### **Giorno 2 – Iximché, rituale tra le piramidi e il laboratorio sul Calendario Sacro**

15 novembre 2025

Colazione in hotel. Partenza per **Iximché**, un'antica città maya - tra piramidi, campi del gioco della Pelota, punti di osservazione astronomica - dove realizzeremo una **cerimonia di intento guidata da Sofia**, un'esperienza unica per entrare in sintonia con la cultura Maya. Pranzo libero. Nel pomeriggio, ci trasferiremo a Mayachik, suggestivo ecohotel immerso nel verde, incastonato sotto una delle montagne che circondano il Lago Atitlan, uno dei più belli al mondo secondo le classifiche di National Geographic. Sistemazione e **laboratorio sul calendario maya con Nicola**, della durata di 2-3 ore. Sarà un'occasione per approfondire le vostre conoscenze su questa antica e affascinante cultura. Pranzo e cena liberi.

### *Il laboratorio*

Nella cosmovisione maya, tutto è Coscienza (Cuore del Cielo) che si manifesta attraverso la creazione (Cuore della Terra). La vera essenza dell'essere umano è percezione pura, e riconoscere la Coscienza nel presente è la pratica suprema della ricerca del sé. Il Cholq'ij, o calendario sacro, è lo strumento principale di questa ricerca. Non è un vero calendario, ma una pratica spirituale che comprende 20



giorni, ognuno dominato da uno "spirito" o nahual, che rappresenta un aspetto della natura con un seme di Coscienza, come il fuoco, il vento o la medicina. I Maya hanno sviluppato attraverso questo calendario uno dei pensieri mistici più raffinati. Il laboratorio offrirà l'opportunità di apprendere i nomi dei nahuales e le pratiche per connettersi ad essi, per riconoscere il presente.

### **Giorno 3 – San Marcos la Laguna, cerimonia del cacao. Visita a laboratori di artigianato.**

16 novembre 2025

Colazione in hotel. Oggi ci sposteremo a **San Marcos la Laguna per una cerimonia del cacao**, un rituale che ci permetterà di connettervi profondamente con noi stessi e con la natura. Nel pomeriggio, visiteremo San Juan la Laguna, dove esploreremo il mercato della comunità per acquistare i materiali necessari al laboratorio con Sofia del giorno successivo. Avremo anche la possibilità di fare una passeggiata informale tra i laboratori di artigianato locali e, per chi lo desidera, salire al *mirador* per ammirare il panorama mozzafiato sul lago Atitlán. L'ingresso al Mirador non è incluso, costa circa 5 €. Pranzo e cena liberi.

### **Giorno 4 – laboratorio su cosmovisione maya e la millenaria medicina tradizionale: tra interpretazione dei sogni e dei segni del corpo.**

17 novembre 2025

Colazione in hotel. La giornata sarà dedicata interamente a San Juan la Laguna. In mattinata e nel pomeriggio, parteciperemo a un **laboratorio di introduzione alla cosmovisione maya della medicina tradizionale**, seguito dall'apprendistato sulla **lettura dell'uovo** con Sofia. Questo vi permetterà di immergervi ancora di più nelle tradizioni e nelle pratiche curative dei Maya. Pranzo libero, cena inclusa.

#### *Il laboratorio*

Durante il laboratorio di una giornata tenuto dalla curandera Sofia Hernandez, verranno esplorati i segreti millenari della medicina Maya. La struttura del cosmo secondo i Maya sarà illustrata, evidenziando l'interconnessione tra mondo terreno, celeste e sotterraneo. Verrà approfondito il concetto di malattia nella visione Maya, dove il disequilibrio tra queste dimensioni porta alla malattia. Saranno presentate le vie di guarigione utilizzate da secoli, basate su rimedi naturali e rituali sacri. Le tecniche diagnostiche tradizionali, tra cui la lettura dei segni del corpo e l'interpretazione dei sogni, saranno spiegate in dettaglio. Un'opportunità per comprendere come questi antichi saperi possano essere integrati nella vita moderna.



## **Giorno 5 – Cerimonia del fuoco e incontro con curanderas erboriste**

18 novembre 2025

Colazione in hotel. Al mattino ci sposteremo tra San Pedro la Laguna e San Juan la Laguna per partecipare a una **cerimonia del fuoco** con *nana* Andrea, un rituale sacro e suggestivo. Nel pomeriggio, prenderete parte a un laboratorio sulle erbe medicinali presso l'associazione di erbe officinali Mayab', che raggruppa un insieme di curanderas. Il resto della giornata sarà a disposizione per esplorare la zona a piacimento.

Pranzo e cena liberi.

**Nota.** “Nana” è la parola maya che vuol dire “madre” ed è un titolo onorifico che viene riconosciuto alle guide spirituali donne.

## **Giorno 6 – La cerimonia de La Limpia**

19 novembre 2025

Colazione in hotel. Un'altra giornata dedicata a San Juan la Laguna, dove trascorreremo la mattina e il pomeriggio partecipando a un **approfondito laboratorio sulla limpia con Sofia**. Questo workshop vi offrirà un'esperienza pratica e approfondita delle tecniche di purificazione utilizzate nella tradizione maya. Pranzo libero, cena inclusa.

### *Il laboratorio*

Il laboratorio sulla limpia esplora il trattamento cardine della medicina tradizionale maya, volto alla trasformazione delle energie pesanti. La limpia utilizza incenso, uova ed erbe medicinali per purificare e riequilibrare l'energia del corpo e dello spirito. Durante il laboratorio, verranno presentate le tecniche di preparazione e utilizzo di questi strumenti sacri. Sarà spiegato come l'incenso serve a pulire l'ambiente, le uova assorbono le energie negative e le erbe medicinali contribuiscono alla guarigione e al benessere. Partecipando, si imparerà a eseguire una limpia, comprendendo i principi energetici alla base di questa pratica millenaria e il suo ruolo nella cultura e spiritualità maya.



### **Giorno 7 – Chichicastenango, il mercato indigeno più grande dell'America latina.**

20 novembre 2025

Colazione in hotel. Oggi ci sposteremo a **Chichicastenango**, 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. Nel pomeriggio, visiteremo il **cimitero locale**. In serata, faremo ritorno a Mayachik. Pranzo e cena liberi.

### **Giorno 8 – Santiago Atitlán, l'alloggio in famiglia e la cerimonia maya per la terra e l'acqua.**

21 novembre 2025

Colazione in hotel. La destinazione di oggi è Santiago Atitlán, dove a riceverci saranno famiglie locali di origine maya tz'utujil. Sistemazione in famiglia e tempo per famigliarizzare. A seguire realizzeremo una **cerimonia maya per la terra e la pioggia** con Dolores e Gregoria, due anziane curanderas di Santiago Atitlán, lungo il sentiero del tour Patin, presso la curva sacra che ospita rituali maya da millenni. Nel pomeriggio, visiteremo un laboratorio di artigianato, l'atelier di Dona Maria e quello di Juan Sisay, un'esperienza che vi permetterà di approfondire ulteriormente la conoscenza della cultura maya. Pranzo e cena inclusi.

### **Giorno 9 – Il tour urbano guidato da una anziana curandera, e il temazcal di purificazione.**

22 novembre 2025

Colazione in famiglia. La mattina sarà dedicata alla **visita del *parque central* di Santiago Atitlán** con Dolores, seguita da una visita alle cofradias di Maximón e di San Nicolas, dove parteciperemo a una **cerimonia in onore di San Nicolas**, che nel sincretismo maya-cattolico rappresenta lo spirito guaritore. Nel pomeriggio, potrete rilassarvi con un **temazcal** (sauna tradizionale) a casa di Dolores, guidati da Gregoria. Pranzo e cena inclusi.

### **Giorno 10 – Visita ad Antigua, e viaggio verso il nord del paese.**

23 novembre 2025

Colazione in famiglia. Oggi viaggeremo dal Lago Atitlán ad **Antigua**, dove faremo una breve visita di un paio d'ore della città, patrimonio Unesco, famosa per la sua architettura coloniale ben conservata e i suoi affascinanti paesaggi. Visiteremo la cattedrale, la iglesia de la merced, la piazza centrale, il mercato interno, il museo del cioccolato, il museo della giada, e il famoso arco. Successivamente, ci



sposteremo a Città del Guatemala per intraprendere un viaggio notturno verso il Petén. Pranzo e cena liberi.

### **Giorno 11 – Arrivo a El Remate e riposo sul lago Petén-Itzà**

24 novembre 2025

Arrivo in mattinata presso El Remate. Alloggio presso l'hotel Mon Ami (colazione non inclusa, costo 4 €). La giornata di oggi è all'insegna **del relax e del contatto con la natura**, in un luogo dove la natura tropicale è tra le più suggestive del Guatemala: El Remate, un tranquillo villaggio rurale situato all'estremità orientale del lago Petén Itzá, a pochi chilometri dalle grandi piramidi che visiteremo domani. Qui, la vita scorre lenta tra la brezza del lago e il verde della vegetazione tropicale, in un clima caldo e piacevole che invita alla calma e alla scoperta. Il nome "El Remate", che in spagnolo significa "la fine", richiama proprio la punta orientale del lago, dove le acque si stringono in una curva suggestiva e il paesaggio si fa più intimo e affascinante. Durante la giornata, puoi passeggiare liberamente lungo le rive del lago, fermarti in una delle piccole spiagge per un tuffo rinfrescante, o semplicemente goderti la vista mozzafiato sulle acque calme del Petén Itzá. Piccoli hotel ecologici e accoglienti, artigiani locali che scolpiscono il legno a mano, e tranquille escursioni in barca completano l'atmosfera di pace e autenticità del villaggio. Per gli amanti della natura, il **Biotopo Protegido Cerro Cahuí**, poco distante, è un vero paradiso: sentieri immersi nella foresta, punti panoramici sul lago, possibilità di avvistare scimmie e numerose specie di uccelli. Tutte le attività di oggi sono facoltative, essendo una giornata di riposo dopo il viaggio notturno, e di ambientamento al contesto che ci circonda. Alloggio presso hotel Mon Ami (o simile). Pranzo e cena non inclusi.

### **Giorno 12 – Tikal: tra le vette sacre della civiltà maya**

25 novembre 2025

Colazione in hotel e partenza verso il parco archeologico di Tikal per una visita guidata. Accompagnati da una guida esperta, esploreremo uno dei siti archeologici più affascinanti e importanti del mondo maya: Tikal, Patrimonio Culturale e Naturale dell'Umanità. Situato nel cuore della Riserva della Biosfera Maya, Tikal è immerso in una fittissima selva tropicale che abbraccia Guatemala, Messico e Belize, rendendo l'esperienza non solo storica, ma anche profondamente naturalistica. Durante la visita scopriremo le imponenti piramidi come quella del Gran Giaguaro, la Plaza Mayor, la Plaza del Mundo Perdido, il Palazzo delle Finestre e molti altri templi e complessi cerimoniali, testimonianza della straordinaria ingegneria e spiritualità del popolo maya. Il cammino attraverso i sentieri ombreggiati della giungla, tra i richiami degli uccelli tropicali e i versi delle scimmie urlatrici, rende ogni passo un viaggio nel tempo e nella natura. Pranzo e cena liberi.



**Giorno 13 – Volo per l'Italia. Colazione in hotel. Transfer per l'aeroporto di Città del Guatemala. Volo di rientro in Italia.**

26 novembre 2025

Colazione in hotel. Trasferimento all'aeroporto di Flores e volo per Città del Guatemala. In base all'orario di partenza del volo intercontinentale, è possibile approfittare di una visita opzionale (non inclusa) al Museo Nacional de Arqueología y Etnología, che custodisce una delle collezioni più importanti di arte e reperti della civiltà maya. Un'occasione unica per approfondire quanto visto durante il viaggio e concludere l'esperienza con uno sguardo approfondito sul patrimonio storico e culturale del Guatemala.

Il museo si trova a circa 15 minuti di taxi dall'aeroporto, e l'ingresso ha un costo accessibile. Spese indicative per ingresso e trasporto: circa 12 euro complessivi.

Pranzo e cena non inclusi.

**Giorno 14 – Arrivo in Italia**

27 novembre 2025

Arrivo in Italia.

---

**COSTO DEL VIAGGIO:**

Con 5 persone: **2380,00 €**

Con 6 persone: **2205,00 €**

Con 7 persone: **2070,00 €**

Con 8 persone: **1980,00 €**

Con 9 persone: **1900,00 €**

Con 10 o più persone: **1855,00 €**

**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 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)

## **TRASPARENZA ECONOMICA**

Per una maggiore trasparenza delle azioni che si effettueranno durante il viaggio le spese delle attività turistiche verranno dettagliate passo a passo lungo l'itinerario. Per agevolare la logistica del viaggio verrà richiesto un anticipo che include: alloggio presso Casa Salomé, alcuni trasporti locali, spese di The Labyrinth, eccetera. Sempre ai fini della trasparenza economica comunichiamo che circa il **42%** delle spese totali del tour si fermano direttamente a beneficiare le comunità indigene e locali del Guatemala. Tale percentuale è proiettata nei grafici che trovi sia nelle prossime pagine del presente itinerario di viaggio che sul nostro sito web, al seguente indirizzo: [www.thelabyrinth.it/chi-siamo](http://www.thelabyrinth.it/chi-siamo).

## **LA QUOTA COMPRENDE:**

- Alloggio e prima colazione, più 4 cene e 1 pranzo in famiglia;
- Guide locali all'interno delle comunità;
- Accompagnatore, facilitatore dei processi spirituali e mediatore culturale italiano esperto della cultura e dei popoli indigeni maya: Nicola Dentico;
- Sofia Diaz Hernandez, curandera;
- Tutti i corsi, seminari e pratiche spirituali;
- Tutti i trasferimenti con bus privato e imbarcazioni;
- Volo interno al Guatemala;
- Tutte le attività turistiche previste nell'itinerario salvo quella facoltative e autonome.

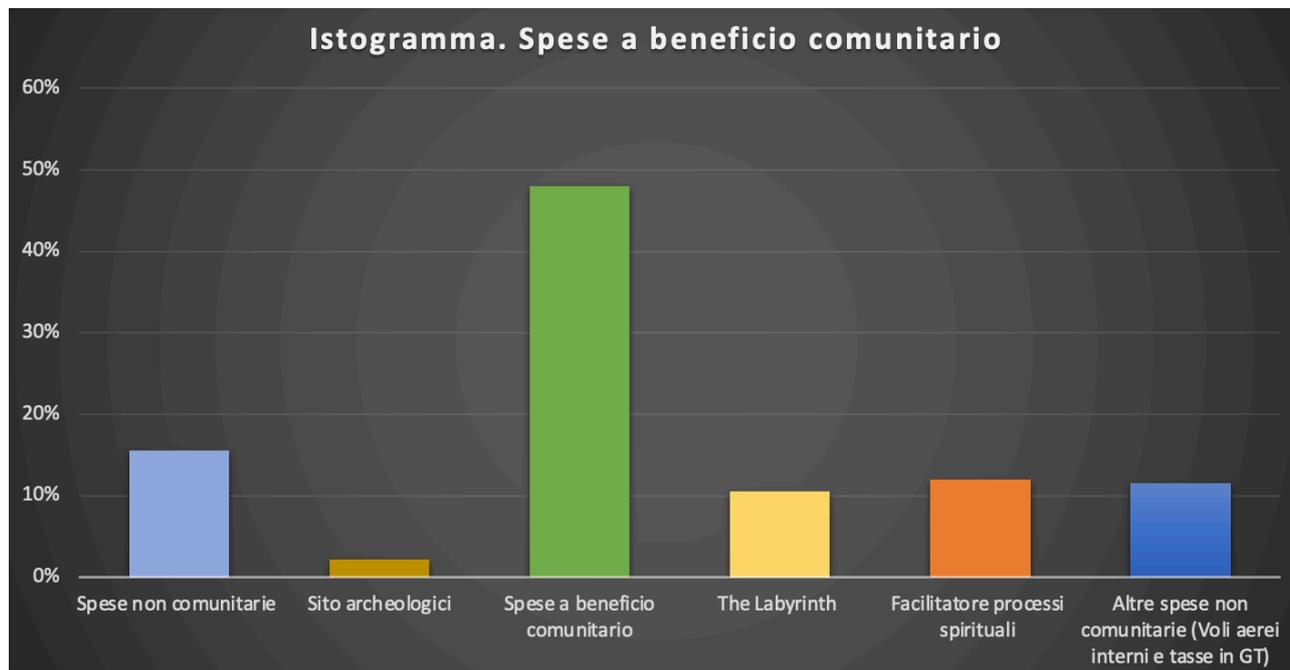
## **LA QUOTA NON COMPRENDE:**

- Le attività che si svolgeranno liberamente;
- Biglietto aereo Italia / Guatemala;
- Assicurazione medico bagaglio e annullamento (anche in caso di Covid);
- Tutto quanto non indicato nella quota comprende;
- Bevande e spese personali;
- Facchinaggio;
- Mance.



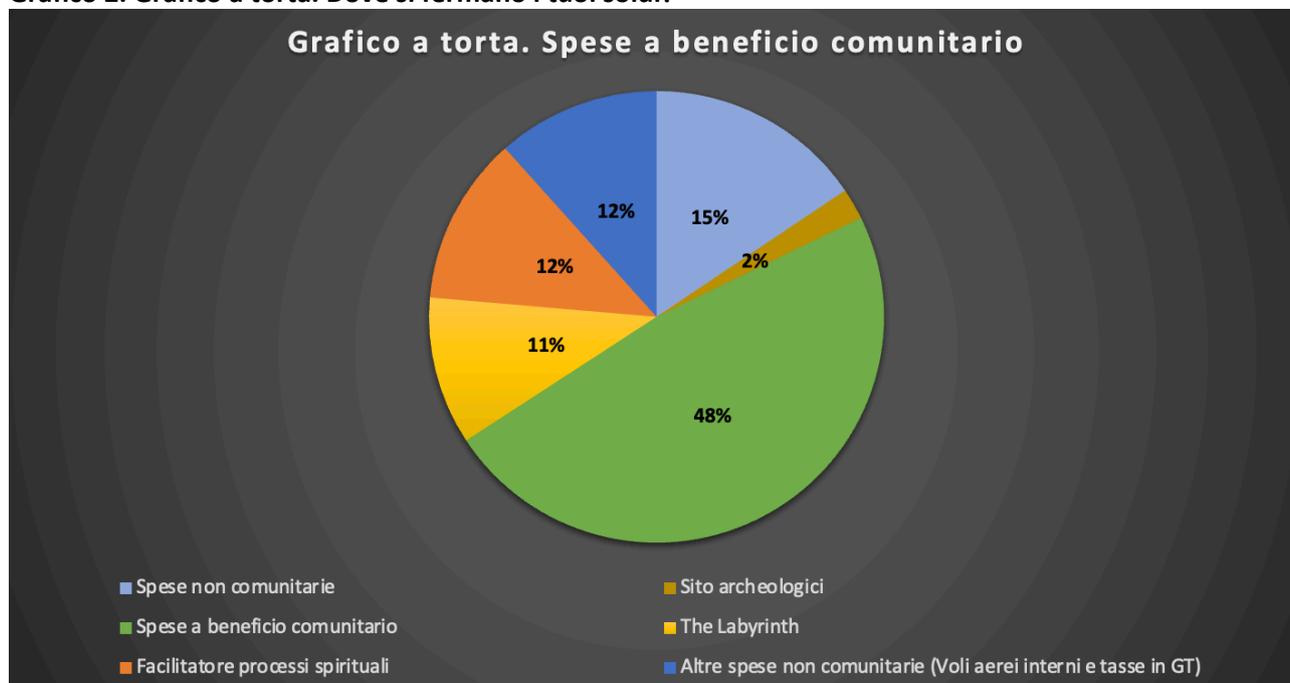
**GRAFICI  
TRASPARENZA  
ECONOMICA**

**Grafico 1. Istogramma. Dove si fermano i tuoi soldi?**



**Figura 1.** **Azzurro chiaro:** spese non a sostegno comunitario; **Marrone:** Stio archeologico; **Verde:** Spese a sostegno comunitario; **Giallo:** Ingresso The Labyrinth; **Arancione:** Facilitatore dei processi spirituali; **Blu scuro:** Altre spese non comunitarie.

**Grafico 2. Grafico a torta. Dove si fermano i tuoi soldi?**



**Figura 2.** Il **48%** delle spese che compie il turista durante il viaggio si ferma a beneficio diretto delle comunità indigene e locali del Guatemala. Solo l'**15%** delle spese non sono a diretto beneficio delle comunità per questioni logistiche come alcuni trasporti via terra di linea Guatemalteca, Hotel Casa Salomé e altri. Il **2%**



rappresenta la spesa per l'entrata al sito archeologico, la quale corrisponde a un investimento in turismo culturale; quindi, sempre all'interno del contesto etico della proposta qui presenta. Il **12%** del costo totale corrisponde alla remunerazione lorda del facilitatore Italiano dei processi spirituali (compreso il volo). L'11% è la quota lorda per The Labyrinth Italia e Guatemala, e la parte guatemalteca sostiene il nostro ufficio all'interno di Santiago Atitlán, e relative remunerazioni di dipendenti di origine maya. Infine il **12%** è la parte dedicate al volo interno al Guatemala e alle tasse che come operatore paghiamo in Guatemala. Occorre considerare che il 48% delle spese a beneficio diretto (così come le altre voci) è una percentuale indicativa, che può variare in base al numero dei partecipanti e al valore del dollaro e dell'euro su Quetzal (moneta guatemalteca). Tale percentuale, quindi, può variare dal **48%** al **52%**.