



Ritiro in Guatemala Corpo, terra, donne e spiritualità maya

INTRODUZIONE AL VIAGGIO

Dallo stesso terreno in un nasce il [Ritiro Spirituale Sembrando Corazon](#), nasce questo **viaggio-ritiro spirituale e politico “Sembrando Corpo Territorio”**: un viaggio di esperienze ed incontri tra donne dove corpo, terra e spiritualità sono il filo conduttore che unisce tutto.

Donne che sanano altre donne, donne che lottano per i **diritti delle donne**, delle bambine e dei bambini, donne che si espongono in **difesa della terra, del territorio e della memoria**, donne che abitano gli spazi pubblici come luoghi di creazione comunitaria, spazi dove portare educazione, gioco, arte, colore, ritualità e resistenza ancestrale.

Questo viaggio nasce dal desiderio di tessere una **connessione tra donne provenienti da territori differenti**, di trovare nel corpo un filo conduttore che ci accomuna e di imparare l’una dall’altra attraverso diverse esperienze corporee, territoriali e storiche.

Riconnetterci alla terra e ai territori significa anche ritrovare una profonda connessione con il nostro corpo-territorio. Significa **ricostruire un legame con la nostra intuizione**, con quel sentire-pensare selvaggio del corpo che spesso abbiamo dimenticato.

Il pensiero coloniale ha separato corpo e mente, ragione e sentire, corpo e territorio, creando una frattura profonda. Con questo viaggio desideriamo contribuire a ricucire questa separazione, recuperando **saperi ancestrali e comunitari** e riscoprendo il corpo come territorio di piacere, saggezza e allegria.

La definizione corpo-territorio (territorio-cuerpo-tierra) nasce dal femminismo comunitario, che riconosce il **corpo come il primo territorio di conoscenza, memoria e cura**. Un territorio profondamente connesso alla terra e alla vita collettiva. È da qui che partiremo per ricamare insieme una nuova storia.



ITINERARIO IN BREVE

N	Attività	Alloggio	C	P	Ce
1	Arrivo in aeroporto e trasferimento a Casa Salomé	Casa Salomé	No	No	No
2	Incontro con Doña Lola, conversazione e attività con i bambini	Casa Salomé	Sì	No	No
3	Chichicastenango, tour storico-culturale e trasferimento a San Juan La Laguna	Maya Chik	Sì	No	Sì
4	Cerchio di donne con Nana Andrea, temazcal, pranzo a Maya Chik e laboratorio con Vale	Maya Chik	Sì	Sì	Sì
5	Visita al laboratorio artigianale di Nana Andrea a San Pedro e proseguimento del lavoro collettivo	Maya Chik	Sì	No	Sì
6	Laboratorio con Vale, pranzo a Maya Chik e Cerimonia del Fuoco con Nana Andrea	Maya Chik	Sì	Sì	Sì
7	Santiago Atitlán, visita ai luoghi sacri, esperienza di tessitura presso Cojolya e pranzo da Lolita	Maya Chik	Sì	Sì	Sì
8	Trasferimento ad Antigua e tempo libero	Hotel Camelias Inn	Sì	No	No
9	Escursione al Vulcano Pacaya e pomeriggio libero ad Antigua	Hotel Camelias Inn	Sì	No	No
10	Trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia	-	Sì	No	No
11	Arrivo in Italia	-	No	No	No

ITINERARIO

1° GIORNO – Arrivo in Guatemala e primo incontro con il territorio

Arrivo all'Aeroporto Internazionale La Aurora di Città del Guatemala e trasferimento presso Casa Salomé. Sarà un momento per incontrarci come gruppo, condividere le prime impressioni e prepararci interiormente al percorso che ci accompagnerà nei giorni successivi. Cena libera. Pernottamento presso Casa Salomé.



2° GIORNO – Città del Guatemala, memoria, resistenza ed educazione popolare

Colazione presso Casa Salomé. Successivamente ci dirigeremo verso Plaza de las Niñas, uno spazio di memoria e resistenza situato di fronte al Palazzo Nazionale della Città del Guatemala. Qui incontreremo Doña Lola, guida spirituale e attivista che da anni accompagna processi di memoria, giustizia e cura comunitaria. Attraverso il suo racconto conosceremo la storia dell'altare della resistenza costruito affinché non venga dimenticata la tragedia del Hogar Seguro Virgen de la Asunción. Condivideremo parte della mattinata partecipando ad attività di educazione popolare, giochi cooperativi, laboratori artistici e momenti di scambio con la comunità. Pranzo libero. Nel pomeriggio proseguiamo l'incontro con Doña Lola e le donne del suo collettivo in uno spazio culturale della città, approfondendo i temi della guarigione collettiva, della gioia e del piacere come pratiche politiche di resistenza e trasformazione sociale. Rientro a Casa Salomé. Cena libera. Pernottamento presso Casa Salomé.

3° GIORNO – Chichicastenango, storia viva del Guatemala e arrivo sul Lago Atitlán

Colazione presso Casa Salomé. Partenza verso Chichicastenango, considerato il mercato indigeno più importante dell'America Centrale. Qui incontreremo Santiago, che ci accompagnerà in un percorso di contestualizzazione storica e culturale per comprendere più a fondo la realtà guatemalteca, le sue radici maya, la storia coloniale e le forme di resistenza che continuano a vivere nel presente. Più che un semplice mercato, Chichicastenango rappresenta un luogo profondamente spirituale, dove colori, profumi, rituali e tradizioni convivono in un equilibrio unico. Camminando tra le sue strade inizieremo a familiarizzare con la cosmovisione maya che accompagnerà gran parte del nostro percorso. Pranzo libero. Nel pomeriggio proseguiamo verso il Lago Atitlán. Arrivo a San Juan La Laguna e sistemazione presso Maya Chik. Cena inclusa. Pernottamento presso Maya Chik.

4° GIORNO – Apertura dell'immersione: riconnettere corpo, territorio e terra

Colazione presso Maya Chik. La giornata inizierà con un cerchio di donne facilitato da Nana Andrea, guida spirituale maya, accompagnatrice di processi di guarigione e promotrice di iniziative comunitarie guidate da donne. Attraverso una cerimonia di apertura entreremo in relazione con i principi della connessione tra corpo, territorio e terra, condividendo intenzioni, invocando la presenza degli elementi e aprendo uno spazio di ascolto profondo. Pranzo incluso presso Maya Chik. Nel pomeriggio prenderà avvio il laboratorio Corpo-Territorio guidato da Vale. Attraverso pratiche di respirazione consapevole, movimento somatico e ascolto del corpo, inizieremo a esplorare le connessioni tra le nostre storie personali e il territorio che ci accoglie. Al tramonto vivremo l'esperienza del temazcal accompagnate da Nana Andrea e dall'utilizzo di piante medicinali tradizionali impiegate per la pulizia fisica, energetica e spirituale. Cena inclusa. Pernottamento presso Maya Chik.

5° GIORNO – Tessere memoria, comunità e territorio

Colazione presso Maya Chik. In mattinata visiteremo il collettivo di artigiane guidato da Nana Andrea a San Pedro La Laguna. Attraverso il dialogo con le donne della comunità conosceremo esperienze di organizzazione collettiva, leadership femminile, economia solidale e difesa del territorio. Durante l'incontro ci avvicineremo anche al mondo dei tessuti, dei fili e del ricamo. Nella cultura maya il tessere rappresenta una forma di trasmissione della memoria, dell'identità e del sapere ancestrale. Pranzo libero a San Pedro La



Laguna. Nel pomeriggio rientreremo a Maya Chik per proseguire il lavoro avviato insieme a Nana Andrea, approfondendo il cerchio di donne e i temi emersi durante l'esperienza. Cena inclusa. Pernottamento presso Maya Chik.

6° GIORNO – Custodire il fuoco interiore

Colazione presso Maya Chik. In mattinata proseguiremo il laboratorio con Vale presso Maya Chik, approfondendo il percorso di ascolto, consapevolezza e relazione con il corpo-territorio. Pranzo incluso presso Maya Chik. Nel pomeriggio ci sposteremo a San Pedro La Laguna per partecipare a una Cerimonia del Fuoco guidata da Nana Andrea in uno spazio sacro sulle rive del lago. Attorno al fuoco condivideremo gratitudine, intenzioni e parole di chiusura dell'esperienza vissuta insieme. Al termine della cerimonia rientreremo a Maya Chik. Cena inclusa. Pernottamento presso Maya Chik.

7° GIORNO – Arte, spiritualità e resistenza a Santiago Atitlán

Colazione presso Maya Chik. In mattinata attraverseremo il lago per raggiungere Santiago Atitlán, uno dei luoghi più emblematici del territorio tz'utujil e custode di una profonda tradizione spirituale e comunitaria. Qui avremo l'opportunità di avvicinarci ad alcuni aspetti della cosmovisione maya attraverso il significato dei 13 B'atz', simbolo dei cicli della vita, della creazione, del destino e della connessione tra gli esseri umani, la natura e il tempo sacro. Visiteremo inoltre alcune delle chiese di Santiago Atitlán e condivideremo il pranzo incluso presso la casa di Lolita e Chonita, donne della comunità che apriranno uno spazio di dialogo sulla vita quotidiana e sulle tradizioni locali. Nel pomeriggio visiteremo l'Associazione Cojolya, organizzazione fondata nel 1981 da un gruppo di donne maya tz'utujil con l'obiettivo di preservare e valorizzare l'arte della tessitura tradizionale. Vivremo inoltre un'esperienza pratica di tessitura al telaio a cintura accanto alle artigiane dell'associazione, entrando in relazione con una forma di sapere che passa attraverso il corpo, le mani e la memoria collettiva. Al termine delle attività rientreremo a Maya Chik. Cena inclusa. Pernottamento presso Maya Chik.

8° GIORNO – Antigua Guatemala, tempo per integrare e contemplare

Colazione presso Maya Chik. Trasferimento al molo di San Juan La Laguna e traversata in lancia verso Panajachel. Da qui proseguiremo verso Antigua Guatemala. Dopo la sistemazione presso Hotel Camelias Inn (o simile), il resto della giornata sarà libero per passeggiare tra le sue strade acciottolate, visitare mercati e spazi culturali o semplicemente concedersi tempo per il riposo e l'integrazione del percorso vissuto. Pranzo libero. Cena libera. Pernottamento presso Hotel Camelias Inn.

9° GIORNO – Il vulcano come metafora del cammino

Colazione presso Hotel Camelias Inn. Partenza per l'escursione al Vulcano Pacaya. Questa esperienza rappresenterà un momento simbolico di connessione con la forza della terra e con il percorso personale attraversato durante l'intera immersione. Camminando saremo invitate ad ascoltare il nostro respiro, il ritmo del corpo e la relazione tra sforzo, presenza e fiducia. La montagna diventerà una metafora del cammino condiviso e delle trasformazioni vissute. Il fuoco del vulcano sarà simbolo del nostro stesso fuoco interiore. Una volta raggiunta l'area panoramica avremo un tempo dedicato alla contemplazione, alla gratitudine e alla chiusura del viaggio. Durante l'escursione sarà possibile approfondire temi legati alla geologia, alla vulcanologia e alla formazione del territorio, osservando colate laviche solidificate, campi di lava e le tracce delle numerose eruzioni che hanno modellato il vulcano nel corso degli anni. Il vulcano Pacaya è infatti noto a livello internazionale per la sua attività quasi continua e per aver generato, in seguito



a recenti eruzioni, nuove conformazioni del cratere e del paesaggio circostante. Rientro ad Antigua e tempo libero. Pranzo libero. Cena libera. Pernottamento presso Hotel Camelias Inn.

10° GIORNO – Ritorno in Italia

Colazione presso Hotel Camelias Inn. Tempo a disposizione per preparare i bagagli e salutare Antigua Guatemala. Trasferimento all'Aeroporto Internazionale La Aurora e volo di rientro verso l'Italia. Pranzo libero. Cena libera a bordo o secondo operativo voli.

11° GIORNO – Arrivo in Italia

Arrivo in Italia e rientro nelle proprie città. Il viaggio fisico termina, ma il percorso continua. Le relazioni costruite, gli insegnamenti ricevuti e le esperienze condivise continueranno ad accompagnarci, invitandoci a coltivare nuove forme di relazione con il corpo, il territorio e la comunità.

COSTO DEL VIAGGIO:

Con 6/8 persone: **1950,00 €**

Con 9 o più persone: **1850,00 €**

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), 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)

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.



IL TOUR INCLUDE:

- Alloggio con prima colazione;
- 5 cene e 3 pranzo. Circa 8 pasti saranno fuori programma, con una spesa totale di circa 80€;
- Guida locale nelle varie comunità che si visitano;
- 1 accompagnatrice e facilitatrice dei processi spirituali, Valentina Battistoni;
- Tutte le tratte di bus privati e imbarcazioni;
- Tutte le attività previste nell'itinerario, le quali si realizzano a Città del Guatemala, Chichicastenango, Santiago Atitlán, San Juan la Laguna, San Pedro la Laguna, Antigua.

IL TOUR NON INCLUDE:

- Le attività che si svolgono in autonomia;
- Biglietto aereo intercontinentale;
- Assicurazione medica, bagaglio e annullamento;
- Eventuale materiale cerimoniale extra (tipo fiori);
- Pick up da e per San Pedro la Laguna per raggiungere il centro di Nana Andrea (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

- **Doña Lola e il collettivo di donne**
- **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**