

ESPANSIONE DELLA COSCIENZA

Ritiro esperienziale di Hatha Yoga, Mindfulness e integrazione emotiva

Venerdì 27 - Sabato 28 febbraio - Domenica 1 marzo 2026

Umbria - Agriturismo Il Basaletto

INTENTO DEL RITIRO

Questo ritiro nasce per accompagnare ogni partecipante in un **processo graduale di espansione della coscienza**, non come esperienza astratta o spiritualizzata, ma come **stato incarnato**, stabile e trasferibile nella vita quotidiana.

Il **respiro consapevole** è il filo invisibile che attraversa ogni pratica, diventando il ponte tra corpo, emozioni, mente e presenza profonda.

GUIDE DEL RITIRO

ALESSIA SHAULA LATINI

Insegnante di Hatha Yoga, ERYT 1500 SENIOR LVL 5, Yoga Posturale, Reiki level 1 e 2, Healing Touch level 1, Moon Mother Level 1, Yin Yoga 100 h

- Pratiche di **Hatha Yoga, Pranayama e Mantra**, orientate alla stabilità, all'apertura energetica e alla presenza corporea.

VALERIO ZICCANU CHESSA

Istruttore certificato mindfulness, insegnante di Hatha Yoga 250 RTY, esperto di psicologia positiva applicata, PNL, coaching e scrittura emozionale ed EFT Tapping

- Sessioni di **Mindfulness, Psicologia Positiva Applicata, PNL emozionale, Coaching e scrittura emozionale, EFT Tapping**, per integrare e rendere concreta l'esperienza.

GIORNO 1 - VENERDÌ 27 FEBBRAIO 2026

Entrare nel corpo - creare sicurezza - aprire lo spazio

Arrivi e accoglienza

Tempo dedicato all'ambientamento, alla sistemazione nei mini appartamenti e alla decompressione dal ritmo quotidiano, permettendo al sistema nervoso di rallentare gradualmente.

● **Ore 13:30 - 15:00**

- **Pranzo** vegetariano con prodotti biologici a km 0

✱ **Ore 15:00 - 16:00**

- **Cerchio di benvenuto** e introduzione al ritiro (*concetti che si esploreranno*)
 - 30 minuti a testa circa

✱ **Ore 16:00 - 18:00 | HATHA YOGA, PRANAYAMA E MANTRA**

Tema: "Yogas Chitta vrtti Nirodhah"

Lo Yoga placa i pensieri nell'intero campo mentale. Riconoscere e trasformare la sorgente delle Vrtti. Coltivare il silenzio del monologo interiore.

Pratica guidata:

- Ricerca ed esperienza di uno spazio coscienziale globale nel corpo durante la sadhana (pratica personale consapevole).
- Asana
- Pranayama
- Mantra
- Mudra
- Dharana.

● **Ore 18:00 - 18:15**

- **Pausa** tisana e silenzio

✿ **Ore 18:30 - 20:00 | MINDFULNESS SUL RESPIRO**

Tema: Dal controllo all'ascolto

Pratica guidata: Mindfulness per:

- riconoscere le modalità automatiche della mente,
- abitare il respiro senza modificarlo,
- sperimentare il passaggio dalla vigilanza alla presenza,
- iniziare ad ampliare lo spazio di consapevolezza in modo stabile.

● **Ore 20:30 - 21:30**

- **Cena** vegetariano con prodotti biologici a km 0

✿ **Ore 21:30 - 22:15 | YOGA NIDRA**

Tema: accompagnare il corpo in uno stato di rilassamento vigile

Pratica guidata:

- consolidare il lavoro corporeo ed esperienziale svolto durante la giornata,
- facilitare un sonno profondo e realmente rigenerante,
- preparare il terreno neuro-emotivo per le pratiche trasformative del giorno successivo,
- introdurre in modo diretto l'esperienza di espansione della coscienza come stato naturale, accessibile quando il corpo si sente al sicuro.

febbraio
27-28
e 1 marzo
in Umbria

GIORNO 2 - SABATO 28 FEBBRAIO 2026

Trasformare - integrare - incarnare

✿ Ore 7:30 - 8:30 | HATHA YOGA, PRANAYAMA E MANTRA

Tema: Mantra, pranayama e dharana

Pratica guidata:

- Mantra
- Pranayama
- Dharana

● Ore 8:45 - 9:30

- Colazione

✿ Ore 9:30 - 13:00 | HATHA YOGA, PRANAYAMA E MANTRA

Tema: Espansione coscienziale del corpo di luce.

Riconnettersi alla coscienza superiore portando autenticità all'io silenziando l'ego.

Per una trasformazione profonda che avvia il praticante ad una vita consapevole ed appagante

Pratica guidata:

- Gli asana da abitare consapevolmente dove coltivare il silenzio e l'interiorità.
- Pranavidya espansione consapevole del prana. Asana, Mudra, Tecniche di pranayama, Dharana.
- Benefici dell'Espansione del corpo di luce:
- Percepire l'esistenza in modo più vasto e universale.
- Sviluppare Ahimsa, dismissione del conflitto, un amore e un'accettazione incondizionata di sé stessi e degli altri.
- Vivere nel qui ed ora un presente pieno e consapevole, non più animato da correnti e memorie del passato o proiezioni del futuro.

● Ore 13:00 - 15:00

- **Pranzo** vegetariano con prodotti biologici a km 0

✿ **Ore 15:00 - 16:00 | CAMMINATA CONSAPEVOLE MINDFULNESS**

Tema: La presenza in movimento

Pratica guidata:

- portare la consapevolezza nel passo,
- integrare respiro, corpo e ambiente,
- radicare l'espansione nella relazione con lo spazio naturale.

✿ **Ore 16:00 - 18:00 | COACHING E SCRITTURA EMOZIONALE**

Tema: Dare forma a ciò che il respiro muove

Pratica guidata:

- portare alla luce emozioni non elaborate,
- chiarire vissuti interni,
- integrare l'esperienza attraverso la scrittura consapevole,
- favorire ordine, significato e chiarezza interiore.

● **Ore 18:00 - 18:15**

- **Pausa** tisana e silenzio

✿ **Ore 18:30 - 19:45 | PSICOLOGIA POSITIVA E PNL EMOZIONALE**

Tema: Espandere la coscienza nella vita quotidiana

Pratica guidata:

- trasformare l'esperienza in risorsa concreta,
- individuare nuove prospettive interiori,
- definire un orientamento chiaro e sostenibile.

● **Ore 20:00 - 21:00**

- **Cena** vegetariano con prodotti biologici a km 0

ESPANSIONE DELLA COSCIENZA

Venerdì 27 - Sabato 28 febbraio - Domenica 1 marzo 2026

* Ore 21:00 - 22:30 | AUM CHANTING

Tema: La vibrazione primordiale dell'universo, da cui scaturisce la creazione e che collega tutte le cose.

Pratica guidata:

- calmare la mente
- armonizzare il corpo
- risvegliare ed espandere la consapevolezza interiore
- connettersi a un livello spirituale più profondo
- Allinearsi con la saggezza universale.

ESPANSIONE della
COSCIENZA

febbraio
27-28
e 1 marzo
in Umbria

GIORNO 3 - DOMENICA 1 MARZO 2026

Espandere - vivere - portare fuori

● **Ore 7:30 - 9:30**

- Colazione

✱ **Ore 9:30 - 10:30 | FILOSOFIA YOGA CON ALESSIA SHAULA LATINI**

Tema: parte di Shaula

Pratica guidata:

- Lettura, interpretazione ed applicazione di Yama, le intenzioni che colorano le nostre azioni.

✱ **Ore 10:30 - 11:30 | MINDFULNESS E SCRITTURA EMOZIONALE**

Tema: Fissare l'esperienza del ritiro nella scrittura

Pratica guidata:

- integrare l'esperienza vissuta,
- dare continuità al processo di espansione,
- trasformare il ritiro in una traccia viva e quotidiana.

✱ **Ore 11:30 - 12:30 | CERCHIO DI CHIUSURA E CONSIDERAZIONI**

Tema: integrazione dell'esperienza

- Chiusura del campo esperienziale
- Condivisione finale
- Saluti

● **Ore 13:00 - 15:00**

- Pranzo libero

✱ **Ore 15:30 - 17:00 | ESPERIENZE SUL TERRITORIO**

ESPANSIONE DELLA COSCIENZA

Venerdì 27 - Sabato 28 febbraio - Domenica 1 marzo 2026

Tema: La coscienza in movimento

Uscita consapevoli e camminate guidate in luoghi simbolici:

- **Cascata del Velo della Sposa**
- **Assisi**
- **Spello**

Le visite diventano occasioni di presenza, ascolto e integrazione, portando l'esperienza del ritiro nella relazione con il mondo esterno.

SENSO PROFONDO DEL RITIRO

Questo non è un evento da consumare.

È un **processo da attraversare**.

L'espansione della coscienza non viene cercata, ma **permessa**, passo dopo passo, respiro dopo respiro, fino a diventare una qualità abitabile anche dopo il rientro.

ESPANSIONE della
COSCIENZA

febbraio
27-28
e 1 marzo
in Umbria