

Programma del Borgo Wellness Retreat (20-22 giugno)

“Solstizio d’Estate: Movimento, Energia e Celebrazione”

Retreat design by Nadia Farahani

Venerdì 20 giugno

- 16:00-19:00: Arrivo, accoglienza e check-in nelle camere.

Incontri conoscitivi personali con Nadia (15 minuti a persona).

- 19:30: Cena conviviale.
- 21:00: Cerchio di apertura:

Introduzione al ritiro e meditazione incentrata sul tema del ritiro: la celebrazione dell’energia del solstizio, il movimento di apertura e di espansione. Pratica di yoga nidra (rilassamento profondo e consapevole). Intenti del ritiro e consegna del kit di benvenuto.

Sabato 21 giugno

- 7:30-8:30: Risveglio muscolare nell’uliveto (yoga e qigong). Saluto al sole, yoga dolce o stretching tra gli ulivi, concentrandosi sulla respirazione e sull’armonia con la stagione. In caso di pioggia, attività indoor.
- 9:00: Colazione.
- 10:00-12:00: Passeggiata Consapevole tra gli Orti e Esplorazione delle Erbe. Raccolta di erbe spontanee e aromatiche del periodo del solstizio e scoperta delle loro proprietà stagionali.

Una passeggiata guidata tra gli antichi orti, gli uliveti e i giardini delle erbe. Scopri le erbe locali del periodo del solstizio, i loro usi tradizionali e come si connettono al ritmo della stagione. Questa esplorazione consapevole invita i partecipanti a sintonizzarsi con l’ambiente naturale e a rafforzare la loro connessione con la terra e i suoi prodotti. (anche in caso di pioggia, con ombrelli).

- 12:30: Pranzo & tempo libero
- 16:30-18:30: Workshop pratico: Rimedi naturali personalizzati per distillare l’essenza solare del solstizio e avere prodotti erboristici e cosmetici pratici per l’estate e il resto dell’anno.

In questo workshop pratico, i partecipanti creeranno rimedi naturali specifici con erbe tipiche di questo periodo, attingendo alle ricche tradizioni della saggezza erboristica mediterranea e ayurvedica. Il workshop integrerà conoscenze scientifiche contemporanee per arricchire la nostra comprensione di queste pratiche. Tratteremo alternativamente:

- Composizione di Tisane Erboristiche: Impara a creare una tisana con le erbe e i fiori per attivare il sole interiore, rafforzare il sistema immunitario, portare il buonumore e favorire l’equilibrio psicologico e l’autostima.
- Creazione di Oleoliti e Unguenti: Prepara un oleolito e/o un unguento o burro corpo nutriente e aromatico. Imparerai a miscelare oli, fiori, cera d’api ed oli essenziali per creare prodotti e rimedi pratici per scottature, abrasioni, dolori

muscolari o articolari, secchezza della pelle, eritema e altri squilibri comuni. Ogni partecipante porterà a casa le proprie creazioni personalizzate, per sostenere il proprio benessere durante tutto l'anno.

- 19:30: Cena.
- 21:00: Celebrazione della notte del solstizio.

La serata del solstizio d'estate è un momento di celebrazione e ricarica, in cui accogliamo e amplifichiamo la luce del giorno più lungo dell'anno. Con musica, cocktail floreali, movimento e connessione, onoriamo e immagazziniamo l'energia del sole che ci nutre e ci ricarica.

Domenica 22 giugno

- 7:45-8:30: Risveglio corporeo e breathwork tra gli ulivi (o indoor).

Una sessione dolce di risveglio del corpo per iniziare la giornata con pace ed energia, incorporando respiro e movimento per sintonizzarsi con il flusso naturale della stagione.

- 9:00: Colazione.
- 9:45-11:45: Workshop sul potere curativo dei fiori, con preparazione di rimedi floreali stagionali.

In questa sessione esploreremo le proprietà medicinali, terapeutiche e spirituali dei fiori selvatici e/o biologici. Scopriremo cosa sono le essenze floreali e come queste supportano il benessere interiore e l'equilibrio emozionale. Laboratorio pratico sulle essenze floreali.

- 12:00: Cerimonia di chiusura e riflessioni sul ritiro.
- 13:00: Pranzo finale.

Nota: È possibile prenotare sessioni individuali con Nadia al di fuori del programma del ritiro, nella fascia pomeridiana di sabato o domenica. Questi incontri sono opzionali e rappresentano un servizio extra.