

ATTRAVERSO LA LUCE

Un ritiro per sole donne, un canto di gioia e liberazione



13 – 15 novembre 2026

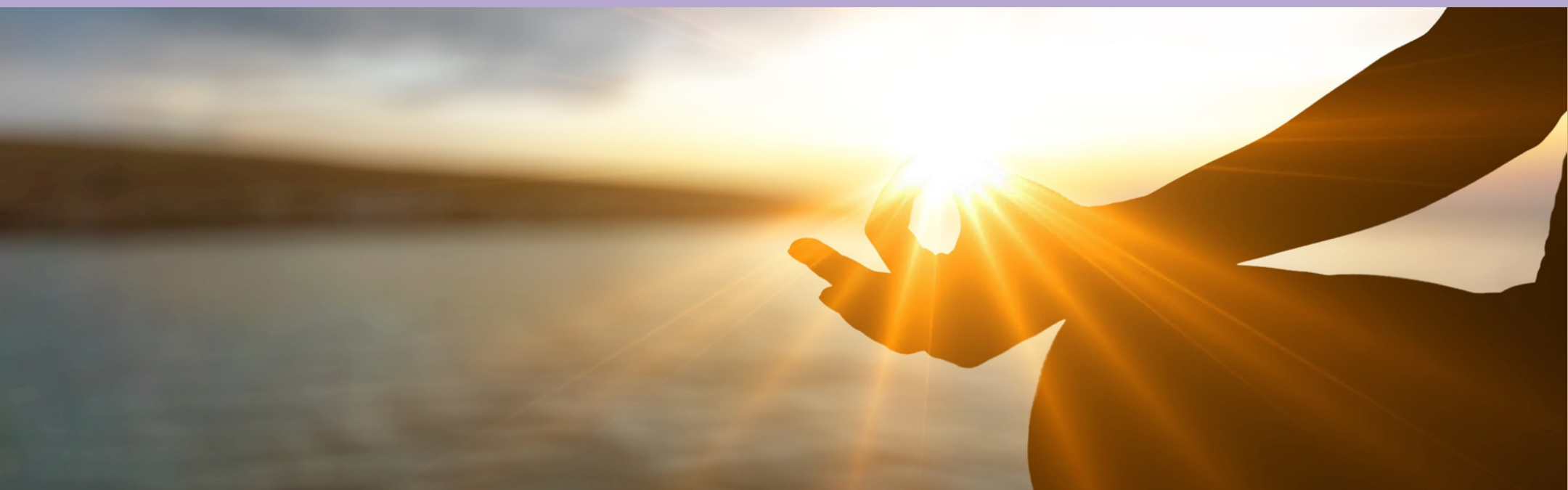
VALLE BENEDETTA – Livorno

E se ci fosse un modo per vivere la vita con più leggerezza !?



Ho toccato questa leggerezza. Risiede in noi tutte le volte in cui:

- **SCEGLIAMO** di abbandonare le convizioni e le abitudini che soffocano la nostra interiorità e la rendono un luogo inospitale, da combattere, da cui difenderci
- **SCEGLIAMO** di ascoltare la nostra mente saggia, frutto di esperienze e intuito anzichè una mente ossessiva e paranoica
- **SCEGLIAMO** di dare valore ai nostri talenti e alle nostre risorse interiori invece di giudicarle e svalutarle



In questo ritiro ci guarderemo

ATTRAVERSO LA LUCE

Tre giorni intensi per:

- Ritrovare nel corpo un movimento istintivo e liberare ciò che in noi è stato addomesticato
- Creare rituali di connessione con le nostre energie profonde
- Cantare le nostre emozioni
- Riposare attraverso pratiche lente, respiro consapevole, rilassamenti guidati
- Abitare un cerchio in cui nutrire empatia, ascolto, rispetto e cura





**Quando in cuor nostro scegliamo
di dedicare la vita alla libertà, alla verità,
riceviamo il sostegno di una forza immensa,
che installa definitivamente in noi
la comprensione.
La vita acquista splendore, freschezza e una
tempra autentica.**

Questa è la mia benedizione!"

Mooji

Mi presento

Elisabetta, i piedi qui e lo sguardo un passo più in là

In un momento in cui si parla molto di “Qui e ora” forse avere lo sguardo un passo più in là può sembrare controcorrente.

Amo sentire il mio corpo presente nel movimento e nelle esperienze che attraverso e permetto al respiro di farmi compagnia sostenendo ogni sentire.

Il mio sguardo è aperto a ciò che mi sta attorno ma contiene anche una punta di lontananza, quel vedere le cose in potenza, per ciò che potrebbero essere, diventare: nuovi progetti, la voglia di sognare la mia vita, sognare una crescita condivisa, cerchi carichi di umanità.



Il programma

VENERDÌ

Dalle 17 alle 19

Inizio del ritiro

Presentazione | pratiche
di connessione al
gruppo

A seguire cena e tempo
libero

SABATO

7.45 – 8.15 pratica

Colazione

10 – 12.30 pratica

Pranzo e tempo libero

16.30 – 19 pratica

A seguire cena e tempo
libero

DOMENICA

7.45 – 8.15 pratica

colazione

10 – 12.30 pratica

Pranzo

Ci abbracciamo e
ritorniamo a casa !



Dove alloggeremo

Immagina di camminare tra sentieri immersi nel verde, dove ogni passo ti porta in un luogo diverso, ma è parte dello stesso sogno. A **Valle Benedetta Retreat Center**, la struttura non è un singolo edificio, ma un ecosistema: un insieme armonioso di spazi pensati per accoglierti, ispirarti e farti sentire a casa. Ogni luogo ha un'anima, una vocazione.

Villa Sambuca, dove alloggeremo, è stata restaurata con materiali naturali e sostenibili. Le ampie vetrate in ogni ambiente portano luce e leggerezza facendoci sentire pienamente in contatto con la natura



Stanze e condizioni

Sono previste:

- 1 stanza quadrupla
- 7 stanze doppie

Ogni camera ha il bagno privato

Uso esclusivo della sala per la pratica di 80 mq e della sala ristorante.

I pasti sono vegetariani.

Coffee break con acqua, tè, tisane e frutta durante la giornata.

Prevista biancheria da letto, asciugamani, sapone da bagno e asciugacapelli.

In sala sono già presenti **tappetini, cuscini e mattoncini per la pratica.**

Portare una **coperta** personale per i momenti di rilassamento.

Check in venerdì dalle 16.00

Inizio del ritiro alle 17.00



Iscrizioni

LE ISCRIZIONI CHIUDONO IL 30 AGOSTO

POSTI LIMITATI



Per info e iscrizioni:

Centro Ahimsa | Via Verga 4 | Cecina | LI

ELISABETTA DONÀ – 347.8732230

info@centroahimsa.it