

SELVAGGIA. LIBERA SENSUALE.

Con Aldebaran Jagata Sandrini

Un ritiro/viaggio sacro e trasformativo
per lasciare andare la vergogna,
riconnettersi al tuo corpo, ritrovare il tuo
potere femminile e rinascere nel piacere.

13/14 dicembre
LOCANDA DEL VIANDANTE
(Osco, Val Leventina, CH)

info e iscrizioni :
info@aldebaransandrini.com

*Immergiti per due giorni in
un viaggio di riscoperta di te
con altre donne*

LIBERA LA TUA SENSUALITÀ
E DANZA LA VITA



La location



*Il ritiro si terrà presso la Locanda del Viandante, ad
Osco (Val Leventina)*

Un nido caldo e accogliente tra le montagne svizzere, in
camere comode e confortevoli e con delizioso cibo
vegetariano preparato con cura.



QUESTO CORSO È PER TE SE....

- Ti senti **disconnessa dal tuo corpo**
- Vuoi tornare alle tue **sensazioni, emozioni, al piacere**
- Hai bisogno di **fare pace con il tuo essere donna**, di vedere la tua **ciclità come un dono** e non come una scocciatura
- Vuoi poter **dire le tue verità** in un contesto al femminile, trovando rispecchiamento e sorellanza
- Vuoi essere maggiormente **soddisfatta della tua vita intima**
- Ti senti “gestita” dalla mente e vuoi degli strumenti per **allinearti maggiormente al cuore e alla tua pancia**
- Ti senti spenta e demotivata, e vuoi ritrovare **energia, radianza e magnetismo**



COSA TI PORTI A CASA

- **Pratiche** semplici da integrare nelle tue giornate
- **Ritmo lento** che ti permette di ascoltarti
- **Nuove consapevolezze** e strumenti per creare un cambiamento nella tua vita
- **Musiche e playlist** per danzare, meditare e riconnetterti all'energia del ritiro anche quando sarai a casa
- Una **maggiore connessione con la tua yoni e con la saggezza del tuo utero**



programma indicativo

Sabato 13 dicembre

09:30 Inizio

- ingresso nel "tempio" e apertura
- pratiche di movimento corporeo per rilasciare tensioni e fare spazio
- gli archetipi del femminile: luna, venere, lilith
- celebrare la ciclicità e conoscere la yoni
- riscrivere il menarca

Pranzo

- connettersi alla donna selvaggia, liberare la rabbia
- pratiche a coppie mente/cuore/yoni
- riconnettersi alla creatività uterina
- yin yoga: elementi terra e acqua

Cena

- Rituale serale: celebrare la nostra magia interiore

programma indicativo

Domenica 14 dicembre

08.30 risveglio sensuale del corpo

09.30 colazione

- riconoscere e accettare i desideri nascosti
- pratiche di tocco consapevole: lasciare andare la vergogna e sentire i bisogni del corpo
- pratiche di terra per radicarsi e rallentare il ritmo
- danzare i 4 elementi

Pranzo

- pratiche di respiro
- la danza di Afrodite
- connettersi alla Regina interiore
- Cerchio di chiusura

17.00 termine

Investimento & posti

Early bird: 380 CHF a persona
Prezzo pieno: 420 CHF a persona

early bird fino al 20 ottobre

Posti limitati (gruppo intimo e curato)

LA QUOTA COMPRENDE:

- Pernottamento in camera doppia
- Pasti dal pranzo del sabato al pranzo della domenica (2 pranzi, una colazione e una cena)

Contattami

Aldebaran +41 76 4467636
info@aldebaransandrini.com

O prenota il tuo posto qui

<https://buy.stripe.com/dRmaEWfLj5On67naNsgjC0c>

