

LIBERA E AUTENTICA – Retreat di Risveglio Femminile

Dal corpo alla libertà, dalla libertà al piacere
a cura di Elena – ShaktiLab Experience

27 – 29 Marzo 2026 | 📍 Sud Tirolo – Eco Hotel immerso nella natura

Essenza del Retreat

“Libera e Autentica” è un ritiro di risveglio femminile dedicato al ritorno al corpo, al piacere naturale e alla libertà interiore. In un mondo che ci chiede di correre ed essere sempre produttive, noi scegliamo di fermarci per onorare il nostro femminile.

Un'esperienza che accompagna le donne a rallentare, sciogliere tensioni e riscoprire la bellezza dell'autenticità attraverso pratiche corporee, rituali e momenti di profonda connessione.

Il percorso si sviluppa nel cuore delle montagne del Sud Tirolo, in un contesto naturale e olistico che sostiene il radicamento e il benessere.

Ogni momento è pensato per favorire il rilascio, la rinascita e la celebrazione della propria energia femminile.

Struttura del Weekend

Venerdì – Il ritorno al corpo

Arrivo e cerchio d'apertura con altare della Sovrana.

Meditazione e condivisione iniziale: “Cosa lascio alle porte per entrare qui”.

Womb Yoga & Embodiment sensuale – movimenti fluidi per risvegliare il piacere e riconnettersi al corpo.

Cena leggera.

Yoga Nidra serale – un viaggio guidato per lasciare andare tensioni e aprirsi alla presenza.

Energia del giorno: radicamento, lentezza, ritorno a sé.

Sabato – Il risveglio del piacere e della vitalità

Sensual Vinyasa Flow – pratica di risveglio dolce e sensuale.

Colazione naturale.

Womb Awakening Journey – viaggio nel grembo attraverso respiro, visualizzazione e suono.

Pranzo.

Spa & Beauty Ritual – relax, maschere viso naturali, tisane e condivisione.
Mandala del Grembo – rituale creativo e liberatorio per lasciare andare ciò che non serve più.

Rituale del Fuoco – cerimonia serale con tamburo, canti e intenzioni di trasformazione.

Energia del giorno: piacere, libertà, rinascita.

 Domenica – Integrazione e celebrazione

Sensual Qigong Flow – risveglio energetico e morbido.

Cerimonia del Cacao & Danza Statica – apertura dei tre centri (cuore, grembo, terzo occhio) e celebrazione finale.

Cerchio di chiusura e benedizione con fiori.

Energia del giorno: gratitudine, integrazione, amore.

 Attività Extra Facoltative

Durante il weekend sarà possibile richiedere:

- Sessioni individuali di Costellazioni Familiari, per approfondire temi personali e relazionali.
- Consulenze personalizzate sui Vapori Vaginali e l'Uovo di Giada, per conoscere pratiche di purificazione, radicamento e risveglio energetico del grembo.

Queste esperienze extra arricchiscono il ritiro e possono essere organizzate in spazi dedicati o nelle ore libere del pomeriggio.

Questo ritiro è per te se...

...senti che stai dando tanto ma hai dimenticato di ricevere.

Se ti senti spesso stanca, senza energia, come se qualcosa dentro di te avesse perso il suo ritmo naturale.

Se ti è difficile sentire piacere, creare, respirare con leggerezza.

Se vivi nel giudizio verso il tuo corpo o nella pressione di dover essere sempre perfetta

Se hai bisogno di un momento rigenerante solo per te, di ritrovare il contatto

con la pelle, il respiro, il cuore.

Se desideri incontrare altre donne con cui condividere, aprirti, sentirti sostenuta.

Questo ritiro è un invito a lasciare andare il peso, i ruoli, le aspettative e tornare a sentirti viva, vera, autentica.

Cosa aspettarti da questo viaggio

Un'esperienza profonda, ma dolce.

Un fine settimana per rilasciare, liberare, rinascere.

- ✦ Ritroverai energia e vitalità attraverso il corpo.
- ✦ Rilascerai blocchi e tensioni con il movimento, il respiro e i rituali.
- ✦ Ti riconnetterai al tuo piacere naturale, al piacere di esserci.
- ✦ Sperimenterai la potenza della sorellanza e della condivisione.
- ✦ Ti sentirai più radicata, presente, luminosa — e pronta a portare questa nuova energia nella tua vita quotidiana.

Non è solo un ritiro, è un ritorno a te.

Un viaggio di riconciliazione e rinascita, dove ogni respiro diventa un atto d'amore verso te stessa