Spazio per Essere, Spazio per Sentire

Ritiro di yoga somatico e trauma-informed a Essaouira, Marocco

11-15 Marzo 2027

Prezzo - 850 euro

Un luogo in cui non devi essere diverso da come sei

Ci sono momenti in cui non abbiamo bisogno di fare di più, ma di avere **più spazio**.

Spazio per rallentare. Spazio per ascoltare. Spazio per lasciare emergere ciò che, nella quotidianità, rimane in sottofondo.

Questo ritiro nasce per offrirti proprio questo: uno spazio semplice, accogliente e non giudicante, in cui poter tornare al corpo e all'esperienza diretta. Non è pensato per chi vuole performare o "fare meglio". È un'esperienza aperta a tuttə, anche a chi si avvicina per la prima volta allo yoga.

Non ti viene chiesto di diventare qualcosa.

Ti viene offerto uno spazio in cui poter essere e sentire, nel modo che è possibile per te, momento dopo momento.

Il cuore del ritiro

Esploreremo insieme due dimensioni che si intrecciano continuamente, nel corpo e nell'esperienza.

Spazio per Essere

Stare così come si è, senza dover cambiare nulla. La possibilità di essere presenti senza aspettative da raggiungere, senza un modo "giusto" di partecipare.

Spazio per Sentire

Accogliere con gentilezza ciò che emerge nel corpo, nelle emozioni, nel sistema nervoso. Un'apertura graduale, rispettosa dei propri tempi e confini.

Cosa faremo insieme

Ogni giornata sarà accompagnata da una pratica. Le proposte saranno sempre inviti, mai obblighi. Sarai liberə di adattare, fermarti, scegliere.

Yoga Somatico

Pratiche di yoga orientate alla sensazione interna, all'ascolto del corpo come luogo da abitare, non da ottimizzare.

Movimento Consapevole

Esplorazione del movimento accessibile a tuttə, senza forme da raggiungere, con curiosità e rispetto per il proprio ritmo.

Ascolto e Integrazione

Momenti di condivisione e silenzio per lasciare che l'esperienza si depositi, senza fretta, senza pressione.

Tempo Libero

Spazio non strutturato per riposare, esplorare, stare. Perché il riposo è parte dell'esperienza, non un'interruzione.

L'approccio sarà **trauma-informed**: le pratiche saranno sempre proposte come inviti, lasciando piena libertà di scelta e valorizzando l'esperienza individuale.

A chi è rivolto questo ritiro

Questo ritiro è pensato per te se senti il bisogno di:

- Rallentare e prenderti del tempo per te
- Ritrovare contatto con il tuo corpo
- Uscire dalla logica della performance
- Essere accompagnatə in uno spazio rispettoso e non giudicante
- Avere un'esperienza somatica in un contesto sicuro

Non è richiesta esperienza pregressa di yoga o pratiche corporee. Il ritiro è aperto a tuttə, compresi i principianti assoluti.

Il Programma del Ritiro

5 giorni con un ritmo morbido e sostenibile, che alterna pratiche, esplorazioni ed esperienze. Le giornate non saranno mai sature: ci sarà sempre spazio per il riposo e per stare.

Giorno per Giorno

1

Giorno 1 – Arrivo

Check-in in Riad (15:00–18:00). Pratica di arrivo per atterrare e orientarsi. Cena insieme e momento di condivisione.

2

Giorno 2 – Il Corpo

Pratica mattutina. Passeggiata nella Medina storica. Opzione facoltativa: hammam e massaggio tradizionale marocchino in Spa privata.

3

Giorno 3 – Le Sensazioni

Pratica di ascolto. Escursione guidata a una spiaggia incontaminata a 30 minuti da Essaouira. Pranzo in spiaggia immersi nella natura.

4

Giorno 4 – Il Ritmo

Pratica tra energia e riposo. Passeggiata al porto e nelle erboristerie. Opzione facoltativa: passeggiata a cavallo in spiaggia o tè al tramonto.

5

Giorno 5 – Integrazione

Pratica conclusiva per raccogliere l'esperienza. Colazione in Riad e chiusura del ritiro. Partenza con qualcosa di nuovo da portare.

Il Luogo: Essaouira, Marocco

Saremo a **Essaouira**, una delle città più affascinanti del Marocco: una medina patrimonio UNESCO affacciata sull'Atlantico, dove la luce è particolare, il ritmo è lento e il silenzio arriva naturalmente.

Il ritiro si svolge in un **Riad accogliente nel cuore della città**, con spazi aperti, luce naturale e un'atmosfera che invita alla presenza. Colazione e cena saranno servite in Riad; le escursioni ti porteranno a scoprire spiagge, la Medina, il porto antico e i profumi delle spezie.

Oceano Atlantico

Spiagge incontaminate

Medina UNESCO

Storia e artigianato

Riad Privato

Spazio caldo e raccolto

Informazioni Logistiche

Date e durata

11-15 Marzo 2027
4 notti · 5 giorni
Arrivo: Giorno 1 dalle ore 15:00
Partenza: Giorno 5 dopo colazione

Costo del Ritiro

Prezzo EarlyBird fino al 31 Maggio - 850 euro

Prezzo Pieno - 940 euro

Cosa è incluso

- Tutte le pratiche che spazieranno tra yoga, somatica e qi gong
- Tutti i pernottamenti in Riad
- Tutte le colazioni e le cene
- Trasferimento Marrakech - Essaouira a/r
- Accompagnatrice/ accompagnatore per le visite e passeggiate in Medina a Essaouira

Attività facoltative (non incluse)

- Hammam e massaggio tradizionale marocchino in Spa privata (Giorno 2)
- Passeggiata a cavallo sulla spiaggia (Giorno 4)
- Tè al tramonto (Giorno 4)

Voli e trasferimenti

I voli e i trasferimenti non sono inclusi nel pacchetto. Le informazioni complete su come raggiungere Essaouira sono disponibili alla fine di questo PDF.

Posti disponibili

Il gruppo è **piccolo e a numero limitato** per garantire un'esperienza di qualità e uno spazio sicuro per tuttə.

Prenota il tuo posto

Se senti che questo spazio ti chiama, puoi iniziare semplicemente da qui.

Per prenotare il tuo posto

Ti chiedo di:

- inviare i tuoi dati (Nome, Cognome, Codice Fiscale e Indirizzo di residenza) a **info@chiararipani.com**
- pagare la caparra di **100 euro** con bonifico intestato a **CHIARA RIPANI** **IBAN: ES0215632626363267118888** **BIC: NTSBESM1XXX**

Al pagamento verrà rilasciata fattura valida anche come conferma della prenotazione.

I posti sono limitati

Il ritiro è pensato per un gruppo piccolo. Se senti una risonanza, ti invito a non aspettare.

Se hai bisogno di confrontarti, ricevre altre informazioni o pormi qualche domanda puoi scrivermi a **info@francescamaffioletti.it** oppure puoi chiamarmi/scrivermi al **3485735983**.

Il pagamento può essere rateizzato come segue: 100 euo di acconto per riservare il posto, 200 euro a Novembre 2026, 300 euro a Gennaio 2027, il saldo a Febbraio 2027.

FAQ

Qui trovi le risposte alle domande più frequenti per organizzare il tuo viaggio con serenità.

Logistica e trasporti

Essaouira si raggiunge:

- Dall'Italia con voli diretti su Marrakech o Agadir (ci sono numerosi voli) + 2 ore e 30 circa di taxi con driver privati, con cui collaboriamo da anni per gli spostamenti dei nostri clienti. I driver saranno organizzati da noi in base all'orario di arrivo dei voli e sono operativi 24h/24h. Per eventuali tragitti notturni è prevista una mancia di 10 euro come sovrapprezzo.
- Da alcune città europee (Parigi, Madrid, Barcellona, Bruxelles, Londra, Siviglia) esistono voli diretti su Essaouira, ma non ogni giorno.

Per qualsiasi necessità legata alla logistica del viaggio (aereo, orario voli, compagnie aeree, taxi, eventuale notti extra a Marrakech/Agadir/Essaouira o altrove, eccetera), siamo disponibili a supportarti.

NOTA IMPORTANTE

A causa dell'attuale situazione mondiale, per riservare il tuo posto chiediamo solo un acconto di 100 euro completamente rimborsabile fino a fine Novembre 2026, momento nel quale valuteremo se le condizioni consentiranno di confermare il viaggio.

Assicurazione sanitaria e di viaggio

Dato che il Marocco è un paese extra UE, è consigliata un'assicurazione sanitaria per eventuali imprevisti in viaggio. È possibile stipulare un'assicurazione che copra anche in caso di imprevisti che, sotto data, impediscano di viaggiare (motivi di salute o lavoro). Link dell'assicurazione convenzionata: **Heymondo** (in caso di necessità di supporto per un preventivo siamo a disposizione contattando **info@chiararipani.com**).

Sicurezza

Il Marocco è un paese estremamente sicuro, non sono necessarie precauzioni particolari né vaccinazioni (in ogni caso, come riferimento, potete consultare il sito di Viaggiare sicuri, che è sempre aggiornato).

Contanti e valuta locale

Le carte di credito e i bancomat sono poco utilizzati nei negozi e nei ristoranti (se non in quelli molto turistici), è consigliabile partire con un po' di contanti per le spese personali, in Euro, che poi è possibile cambiare sul posto. In Marocco ci sono comunque sportelli bancomat da cui è possibile prelevare con carte che utilizzano circuiti internazionali (come Visa, Mastercard, Maestro). Per eventuali ulteriori domande sulla logistica e sull'assistenza in loco potete scrivere a: **info@chiararipani.com**.