

La Libertà di Amarsi

Un viaggio verso l'autenticità e la libertà di essere

Il Ritiro di SpazioAmore



Esiste un luogo dentro di noi dove l'amore è sempre stato presente, intatto, puro.

È il luogo del nostro bambino interiore, quella parte di noi che sa ridere senza motivo, meravigliarsi davanti alla bellezza della vita e amare senza riserve. Ma nel tempo, attraverso le esperienze e le ferite del passato, abbiamo costruito barriere intorno a questo spazio sacro, convincendoci di doverci proteggere per sopravvivere.

Spazio Amore nasce per abbattere queste barriere, per riportarci a quella verità semplice e potente: **siamo amore, siamo libertà, siamo relazione. Questo ritiro è un invito a lasciar andare ciò che ci separa da noi stessi**, a riscoprire la leggerezza del contatto autentico e la profondità di un abbraccio sincero.

Attraverso la mindfulness, il movimento, la scrittura e la condivisione, imparerai a riconoscere e accogliere le tue emozioni, a dare spazio alla tua autenticità e a celebrare il potere trasformativo dell'amore. Sei pronto a ritrovarti?

Un ritiro immersivo nelle colline di Parma, dedicato alla riscoperta dell'amore autentico attraverso il contatto con il proprio bambino interiore. **Un'esperienza trasformativa che unisce pratiche di yoga, mindfulness in movimento, tecniche di regressione, scrittura terapeutica, meditazione e danza per sciogliere blocchi emotivi e riscoprire la leggerezza e la gioia dell'essere.** Il percorso mira a riconnettere i partecipanti alla loro essenza più autentica, aiutandoli a sanare ferite del passato e a esprimere liberamente il proprio amore.



Immerso nella natura incontaminata dell'Appennino Parmense, Ca' Cigolara è più di un agriturismo:

è un luogo di riconnessione profonda con se stessi e con la vita. Qui, nel cuore di Borgo Val di Taro, il nostro ritiro trova la sua dimora ideale, avvolto dalla pace dei boschi e dalla magia delle yurta mongole, simbolo di un ritorno alle origini, alla semplicità e alla vera essenza dell'essere. **E' un'oasi di pace trasformazione**



Fondato nel 2014 da Simona e Diego, Ca' Cigolara nasce dal desiderio di abbandonare la frenesia cittadina per creare un rifugio di autenticità e armonia. **La scelta di utilizzare le yurta, importate direttamente dalla Mongolia, rende questa esperienza unica e perfettamente allineata al viaggio interiore che vivremo insieme.** Dormire sotto la loro cupola di legno e tessuto, lasciandosi cullare dai suoni della natura e dal respiro della Terra, sarà un'opportunità per riscoprire il senso di protezione e accoglienza, proprio come nel grembo materno.



Le camminate consapevoli del nostro ritiro si snoderanno attraverso i sentieri dell'Oasi dei Ghirardi, riserva naturale protetta che abbraccia il territorio con i suoi boschi rigogliosi, l'aria pura e il silenzio rigenerante. Ogni passo diventerà un ritorno a casa, dentro di sé.



Per le nostre pratiche di yoga, mindfulness e connessione con il cuore, avremo a disposizione una splendida **cupola geodetica**, uno spazio armonico dove corpo e anima potranno ritrovare il loro equilibrio naturale. Le sessioni di meditazione e danza si alterneranno tra la sala interna e gli spazi aperti, permettendoci di essere avvolti dagli elementi della natura in ogni momento del nostro percorso.



L'alimentazione consapevole sarà parte integrante della nostra **esperienza**. Il ristorante di Ca' Cigolarà propone piatti preparati con **ingredienti biologici e a km zero, provenienti dall'orto e dall'azienda agricola locale**. Ogni pasto sarà un rito di nutrimento e gratitudine, accompagnato dalla pratica della mindful eating, **per riscoprire il rapporto profondo tra cibo, corpo e anima**.



Il ritmo del ritiro sarà scandito dagli elementi della vita semplice e lenta, elementi che si respirano in ogni angolo di Ca' Cigolarà. Qui, tra **campi di lavanda, alberi da frutto e animali liberi di vivere in armonia con la natura**, riscopriremo il valore della presenza e del contatto autentico con il mondo che ci circonda.

Questo luogo non è solo una cornice per il nostro viaggio interiore: è una guida silenziosa e potente che ci accompagnerà lungo il cammino. **Il suono del vento tra gli alberi, il calore della yurta, il cielo stellato che ci abbraccia nella notte: ogni dettaglio ci inviterà a lasciarci andare, a fidarci del flusso della vita e a riscoprire la bellezza della semplicità.**

A Ca' Cigolarà, tra terra e cielo, tra radicamento e libertà, ci concederemo il tempo e lo spazio per tornare a sentire, a respirare, a vivere l'Amore.





PROGRAMMA

Venerdì 6 giugno – Accoglienza e Iniziazione

- **16:30 - 18:30** | Arrivo e ambientamento libero
 - Sistemazione nelle camere, relax, esplorazione del luogo
- **18:30 - 19:30** | Presentazione del ritiro
 - Introduzione ai valori di Spazio Amore
 - Consegna del materiale e presentazione delle guide
- **19:30 - 20:30** | Cena
- **21:00 - 23:00** | Cerimonia di apertura
 - Meditazione creativa: viaggio interiore attraverso cinque stanze
 - Creazione artistica guidata post-meditazione
 - Rituale del fuoco con mantra collettivo per dissolvere l'illusione della separazione

Sabato 7 giugno – Il viaggio nel bambino interiore

- **07:30 - 08:30** | Yoga del risveglio con Silvia
- **08:30 - 10:00** | Colazione e tempo libero
- **10:30 - 12:30** | Workshop esperienziale con Marina
 - Regressione guidata per contattare il bambino interiore
 - Scrittura terapeutica: lettera al proprio sé bambino
- **13:00 - 14:30** | Pranzo e tempo libero
- **15:00 - 17:00** | Lavoro di integrazione con Marina
 - Impersonificazione del genitore ideale
 - Lettura della lettera in coppie, per una rielaborazione profonda
- **17:00 - 18:30** | Yoga di rilassamento con Silvia
- **19:30 - 20:30** | Cena
- **21:00 - 23:00** | Esplorazione del bambino libero
 - Rituale del fuoco
 - Danza intuitiva e liberatoria per sciogliere le inibizioni
 - Celebrazione della libertà di essere

Domenica 8 giugno – L'integrazione e la leggerezza

- **07:00 - 09:00** | Mindfulness in movimento
 - Camminata consapevole nella natura con pratiche di radicamento
 - Meditazione seduta sotto gli alberi
- **09:00 - 10:00** | Colazione mindful
 - Pratica di mindfulness nell'alimentazione in silenzio
 - Connessione con il cibo e il corpo
- **10:30 - 12:00** | Attività di consapevolezza corporea
 - Lavoro sull'energia del cuore e connessione con l'altro
 - Esercizi di sguardo e movimento in coppia

- Scoperta della propria capacità di accettazione
- **12:00 - 13:30** | Sessione con le carte Dixit
 - Riflessione su ciò che si è trasformato durante il ritiro
 - Condivisione in gruppo
- **13:30 - 15:00** | Pranzo
- **15:30 - 16:30** | Chiusura del ritiro
 - Meditazione collettiva guidata
 - Condivisione finale
 - Saluti e ringraziamenti

OBIETTIVI E TEMATICHE PRINCIPALI

- Contattare e ascoltare il bambino interiore
- Sciogliere blocchi emotivi legati all'infanzia
- Integrazione e riparazione attraverso la scrittura e la lettura
- Ritrovare la spontaneità e la libertà espressiva
- Uso del corpo come strumento di liberazione e trasformazione
- Creare connessione autentica con sé stessi e gli altri
- Radicamento e stabilità interiore
- Mindfulness come pratica quotidiana di presenza e consapevolezza

Riconnettersi con sé stessi in uno spazio sicuro e accogliente

Sciogliere blocchi emotivi e abbracciare il cambiamento

Vivere con più autenticità e libertà l'amore per sé e per gli altri

LE GUIDE DEL RITIRO

Dott.ssa Marina Carlotta Peruzzo

Psicologa Clinica, Criminologa, Mindfulness Coach e Psicoterapeuta Analista Transazionale. Ha sviluppato il metodo "Psicolistica", che integra psicologia scientifica e filosofie orientali per un approccio trasformativo.

**Psicologa Clinica, Criminologa,
Mindfulness Coach e Psicoterapeuta
Analista Transazionale**



**Integra filosofie
orientali e approcci
psicologici
scientifici in un
metodo
personalizzato
chiamato
"Psicolistica"**

Silvia Poggiaspalla

Insegnante di Yoga, operatrice ayurvedica ed esperta di filosofie orientali. Ha fondato Spazio Amore e porta una visione profonda della consapevolezza nel campo della sessualità e della libertà di espressione.

Insegnante di Yoga, operatrice ayurvedica ed Esperta di Filosofie e Pratiche Orientali: Formata in India, dal 2016 tiene lezioni di Yoga, integrando gli insegnamenti dell'Ayurveda.



Ha Fondato insieme a Claudio Sabato SpazioAmore e come Esperta porta la sua profonda conoscenza della consapevolezza orientale nel campo della sessualità.

Dott.ssa Claudia Buttignol

Psicologa clinica e psicoterapeuta in formazione, specializzata in mindfulness e approcci psicosomatici. Combina psicologia, meditazione e filosofia buddista per favorire equilibrio e benessere interiore.

**Psicologa clinica, specializzata in
mindfulness e approcci psicosomatici,
con un Master in Criminologia e
Psicologia Investigativa**



**Combina psicologia,
meditazione e
filosofia buddista
per un benessere
olistico che include
corpo, mente e
spirito.**

UN VIAGGIO CHE LASCIA IL SEGNO

Immagina di entrare in uno spazio sicuro, dove ogni respiro ti avvicina un po' di più alla libertà di amarti. In questo ritiro, esplorerai le tue ferite e i tuoi desideri, darai voce al tuo bambino interiore e scoprirai nuove modalità di connessione con te stesso e con gli altri. Balleremo, scriveremo, condivideremo, lasceremo andare.

Ma il vero viaggio inizierà quando tornerai a casa.

Porterai con te la consapevolezza che tutto ciò che avrai vissuto qui non sarà solo un'esperienza temporanea, ma una risorsa che potrai nutrire ogni giorno. Un respiro consapevole, un sorriso davanti allo specchio, un abbraccio dato con intenzione.

L'amore che cerchi non è fuori di te. È dentro di te, sempre. E insieme, ti aiuteremo a ritrovarlo.

Ti aspettiamo per camminare insieme in questo viaggio.

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

 **Luogo** : Ca' Cigolara, Borgo Val di Taro (PR)

 **Data** : 6/7/8 giugno

 **Posti limitati** – Prenota ora il tuo spazio!

 **Per info e prenotazioni** : info@spazioamore.com o su whatsapp al 3277998103