

# AYURVEDA RETREAT

## Body, mind, consciousness



terme di  
**SATURNIA**  
NATURAL DESTINATION



TRIBALOSOPHY

### *Un viaggio verso la tua naturale armonia*


Un percorso per rivitalizzare il corpo fisico e sottile attraverso l'equilibrio dei **5 elementi naturali**: [Terra](#), [Fuoco](#), [Acqua](#), [Aria](#), [Etere](#). In collaborazione con [Tribalosophy](#) e sotto la guida di [Shajeer Kizhakkekara](#), il programma si basa sull'antica saggezza [Ayurveda](#) ed è aperto a un numero ristretto di partecipanti, per garantire massima cura e personalizzazione del percorso.

---

# I 5 ELEMENTI NATURALI E LE ENERGIE ARCHETIPICHE



Le energie archetipiche proprie di ogni elemento vengono esplorate e lasciate fluire tramite il movimento e il respiro nel corpo, con la pratica di respirazione yogica mattutina; successivamente, vengono cristallizzate nel processo di risveglio e potenziamento delle qualità ad esse connesse, grazie allo spazio di pranayama e meditazione.



Secondo l'Ayurveda, **5 elementi naturali - Terra, Fuoco, Acqua, Aria ed Etere** - sono alla base di tutta la creazione cosmica, compreso il nostro corpo. Interagendo tra di loro, i cinque elementi danno vita a **3 Dosha - Vata, Pitta e Kapha**. Dalla combinazione di questi tre principi chiave nasce la formazione dell'universo e la costituzione di ciascun individuo nella propria struttura psicosomatica. I tre Dosha devono essere sempre in armonia, perché il loro equilibrio o disequilibrio determina la qualità del nostro benessere fisico e mentale.

La **connessione intrinseca tra l'individuo e il cosmo** – aspetto che accomuna l'Ayurveda alla scienza spirituale dello Yoga – fa sì che la conoscenza degli stati visibili e invisibili del nostro corpo ci porti **in armonia anche con l'universo della vita e della coscienza**.

---



## TERRA

### RADICAMENTO E CENTRATURA

[ **Riconnettersi al Corpo, Ritrovare  
Fiducia e Consapevolezza** ]

Esercizi di equilibrio, bilanciamento, contatti visivi e tattili, il movimento del corpo per fare fluire le emozioni e cominciare a sciogliere le tensioni e i blocchi.



## FUOCO

### ENERGIA E FORZA

[ **Lasciare andare, Trasformare** ]

Esercizi che lavorano sul calore del corpo e la connessione a questo elemento naturale per scoprire la luce e la potenza trasformativa della gratitudine e del perdono.



## ARIA

### LEGGEREZZA

[ **Apertura del Cuore, Visione** ]

Con il colore, la musica e il movimento all'aperto si riscopre la leggerezza, ampliando ciascuno la propria visione della vita.



## ACQUA

### FLUIDITÀ

[ **Rinascita, Risveglio** ]

Pratica che permette di scoprire e percepire la potenza creatrice e curativa di questo elemento, per vivere una vera e propria rinascita.



## ETERE

### VIBRAZIONE

[ **Espansione** ]

Attraverso il suono e il movimento del corpo si scopre la potenza vibratoria del gruppo, vivendo la magica esperienza dell'energia in espansione.

---

---

# PROGRAMMA

## in abbinamento ad un soggiorno di 3 notti

### DAY 1

**Arrivo consigliato tra le 15.00 e le 16.00** Accoglienza e sistemazione in camera  
**Consulenza Ayurvedica con Shajeer**

### DAY 2

**7.00 Dina charya**: risveglio aromatico nella propria camera con acqua profumata  
**7.30 - 8.30 Respirazione yogica** con rituale di purificazione  
**MATTINA O POMERIGGIO** Trattamento Ayurveda 50' scelto sulla base del proprio dosha  
**18.00 - 19.00 Pranayama e meditazione**

### DAY 3

**7.00 Dina charya**: risveglio aromatico nella propria camera con acqua profumata  
**7.30 - 8.30 Respirazione yogica** con rituale di purificazione  
**MATTINA O POMERIGGIO** Trattamento Ayurveda 50' scelto sulla base del proprio dosha  
**18.00 - 19.00 Pranayama e meditazione**

### DAY 4

**7.00 Dina charya**: risveglio aromatico nella propria camera con acqua profumata  
**7.30 - 8.30 Respirazione yogica** con rituale di purificazione  
**10.00 Athma Namaste** (saluto e partenza)  
**11.00 Check-out**

**PREZZO DI € 380, ESCLUSI SOGGIORNO, PRANZI E CENE.**



---

# PROGRAMMA

## in abbinamento ad un soggiorno di 5 notti

### DAY 1

**Arrivo consigliato tra le 15.00 e le 16.00** Accoglienza e sistemazione in camera  
**Consulenza Ayurvedica con Shajeer**

### DAY 2

**7.00 Dina charya**: risveglio aromatico nella propria camera con acqua profumata  
**7.30 - 8.30 Respirazione yogica** con rituale di purificazione  
**MATTINA O POMERIGGIO** Trattamento Ayurveda 50' scelto sulla base del proprio dosha  
**18.00 - 19.00 Pranayama e meditazione**

### DAY 3

**7.00 Dina charya**: risveglio aromatico nella propria camera con acqua profumata  
**7.30 - 8.30 Respirazione yogica** con rituale di purificazione  
**MATTINA O POMERIGGIO** Trattamento Ayurveda 50' scelto sulla base del proprio dosha  
**18.00 - 19.00 Pranayama e meditazione**

### DAY 4

**7.00 Dina charya**: risveglio aromatico nella propria camera con acqua profumata  
**7.30 - 8.30 Respirazione yogica** con rituale di purificazione  
**MATTINA O POMERIGGIO** Trattamento Ayurveda 50' scelto sulla base del proprio dosha  
**18.00 - 19.00 Pranayama e meditazione**

### DAY 5

**7.00 Dina charya**: risveglio aromatico nella propria camera con acqua profumata  
**7.30 - 8.30 Respirazione yogica** con rituale di purificazione  
**MATTINA O POMERIGGIO** Trattamento Ayurveda 50' scelto sulla base del proprio dosha  
**18.00 - 19.00 Pranayama e meditazione**

### DAY 6

**7.00 Dina charya**: risveglio aromatico nella propria camera con acqua profumata  
**7.30 - 8.30 Respirazione yogica** con rituale di purificazione  
**10.00 Athma Namaste** (saluto e partenza)  
**11.00 Check-out**

---

**PREZZO DI € 650, ESCLUSI SOGGIORNO, PRANZI E CENE.**

---

---

# TRATTAMENTI E RITUALI

**AYURVEDA EXPERIENCE** | I trattamenti Ayurveda inclusi nel programma (1 al giorno) possono essere scelti a seconda della propria preferenza oppure secondo le specifiche indicazioni ricevute durante la Consulenza Ayurvedica. Hanno tutti la durata di 50 minuti.

## MASSAGGI

**MURYABHYANGAM** | Un muscolo contratto è un muscolo “corto” che necessita di allungamento affinché la tensione si dissolva. Questo massaggio allunga tutti i muscoli e scioglie tensioni articolari attraverso mobilizzazioni delle articolazioni. Dissolve memorie muscolari di traumi fisici ed emozionali del passato. Genera un profondo stato di rilassamento e benessere psicofisico.

**ABHYANGAM** | Ogni parte del corpo viene trattata in profondità con olio caldo, capace di rafforzare i benefici di questo massaggio che equilibra tutti i dosha. Ammorbidisce e nutre la pelle, calma il sistema nervoso, distende i muscoli ed allevia tensioni fisiche ed emotive. Favorisce, inoltre, la circolazione sanguigna e linfatica, riduce la stanchezza e rafforza la vitalità.

**PODIKIZHI** | Il massaggio viene effettuato su tutto il corpo con dei sacchetti di polvere alle erbe immersi in olio medicato. È efficace nel trattamento di dolori muscolari e rigidità, ha un effetto detossinante ed allevia stress e tensioni.

**NJAVARAKIZHI** | Massaggio con sacchetti caldi di riso, latte ed erbe, raccomandato in caso di dolori muscolari o articolari, stanchezza cronica, contratture ed insonnia. Il calore rilasciato dai sacchetti favorisce un profondo rilassamento muscolare. Nutre la pelle e ha un forte effetto detossinante e ringiovanente.

**BASTI** | Trattamento tradizionale ayurvedico particolarmente indicato per dolori alla zona lombo-sacrale della schiena, sciatalgia, problemi alla colonna vertebrale o alle articolazioni. Una grande quantità di olio caldo viene applicata sulla zona dolente apportando profondo rilassamento al muscolo contratto.



# Dina charya दीना चरया

Pratica mattutina con acqua profumata ai petali di rosa per riconnettersi alla natura e risvegliare il proprio sentire tramite il potenziamento degli organi di senso.

## Pranayama

Antichi esercizi di respirazione volti a liberare il respiro da eventuali ostacoli fisici ed emotivi nel corpo e ad aumentare il flusso di energia vitale (Prana).



## IL TEAM | TRIBALOSOPHY



### Shajeer Kizhakkekara

Diplomato in arti culinarie e laureato in psicologia, Shajeer è da sempre appassionato di Ayurveda, Yoga e Astrologia, discipline che approfondisce sin da giovane e che gli permettono di interpretare la società moderna con una lente di forte connessione alla natura e alle sue energie. È co-fondatore e direttore del Centro VedaGuru in Kerala (India), volto a favorire la diffusione dell'antica scienza dell'Ayurveda. Dopo un periodo di avvicinamento alle comunità indigene che vivono nella foresta indiana, fonda l'Associazione Tribalosophy in Italia, per diffondere gli antichi insegnamenti tribali nella società contemporanea e offrire la possibilità a ciascun uomo di recuperare la sua intima e innata connessione con la Natura.



### Enza Campo

Affascinata dalle discipline olistiche e spirituali, da sempre profondamente attratta dalla cultura indiana, inizia nel 2009 gli studi di Ayurveda (massaggio e yoga), un percorso non solo professionale ma soprattutto personale. Così comincia la sua attività di operatore olistico e del benessere, continuando a studiare e sperimentare nuove tecniche di massaggio. Realizza il suo sogno di andare in India per approfondire le conoscenze di ayurveda presso il centro Vedaguru. Vive e svolge la sua attività nella magica isola di Favignana. Ama la libertà di poter eseguire i suoi trattamenti circondata dalla vibrante natura del posto e presso le migliori strutture alberghiere.



---

# TERME DI SATURNIA HOLISTIC EXPERIENCE

*Rituali, trattamenti SPA e consulenze naturopatiche disegnate dai terapisti e beauty consultant di Terme di Saturnia per aiutarti a raggiungere la più vibrante espressione di te, in piena armonia.*

## MASSAGGI

### **SHIRO BLISS VISO | TESTA**

50 min | € 110

Massaggio ayurvedico del viso per rilassare i tessuti del volto e sciogliere le micro-tensioni muscolari. Si completa con l'applicazione di olio di sesamo sui capelli. Grazie a piccole trazioni migliora la circolazione sanguigna del cuoio capelluto e rinforza il capello stesso. Il trattamento non può essere effettuato su capelli bagnati e di lunghezza inferiore ai 5 cm.

### **RIFLESSOLOGICO DEL PIEDE PADA ABHYANGA**

50 min | € 130

Massaggio manuale su punti riflessi del piede per riequilibrare la funzionalità degli organi interni, sciogliere i blocchi mentali, eliminare la stanchezza fisica e donare leggerezza ai piedi.

### **AYURVEDICO ABHYANGA**

50 / 80 min | € 130 / 170

Il massaggio Abhyanga con olio di sesamo caldo rimuove la stanchezza, induce buon sonno, tonifica i tessuti del corpo e nutre profondamente la pelle. Calma il sistema nervoso e dona un intenso benessere alla mente e allo spirito. Il trattamento da 80 minuti include il massaggio alla testa Shiroabhyanga con applicazione di olio caldo sui capelli.



---

# RITUALI

## TERRA E ACQUA

70 min | € 170

Un connubio di tecniche orientali, ayurvediche e occidentali che si fondono con movimenti fluidi, profumi inebrianti e l'utilizzo di Pindas di ceramica riscaldati per un'esperienza totalizzante di relax e distensione. Il rituale inizia con la selezione della propria fragranza di cui verrà utilizzato un burro 100% vegetale di Shorea in un massaggio profondamente rilassante con i Pindas riempiti al loro interno di acqua calda termale per accompagnare anche con il senso dell'udito verso un viaggio sonoro in una nuova dimensione di calma e relax.

## GEMMA DEL SOLE

120 min | € 400

L'ambra – resina fossile antica come il tempo, i cui utilizzi si perdono nei secoli, usata come incenso sacro o come amuleto – è una preziosa alleata per il benessere del corpo grazie alla sua potente azione detossinante e drenante. Il rituale inizia con un peeling a base di sale del Mar Morto e polvere d'ambra baltica ad effetto detossinante e levigante. Segue un intenso massaggio drenante, eseguito con due sfere d'ambra, miele, olio d'Argan e polvere d'ambra dorata. Estremamente avvolgente e rilassante. Le sfere stimolano la circolazione e rimuovono lo stress fisico ed emotivo lasciando la pelle vellutata e morbida.

# NATUROPATIA

## CONSULENZA E CHECK-UP IRIDOLOGICO 25 min | € 130

La mappatura dell'iride è una tecnica diagnostica della medicina alternativa che valuta la condizione fisica di un individuo nella sua interezza. Permette di affrontare problematiche di disbiosi, candida, intolleranze e disagi alimentari, stress, stanchezza cronica, stati d'ansia e disturbi emotivi, anti-age e dolori di vario genere con soluzioni personalizzate che mirano a trovare e mantenere un completo equilibrio psicofisico.

## LAVAGGIO BIOENERGETICO VIBRAZIONALE CON MONOCORDA

50 min | € 130

Il monocorda produce frequenze armoniche sulle onde cerebrali andando a riequilibrare tutti i sistemi energetici e potenziando dunque lo stato di salute psicofisico. Questo cambio di frequenza genera uno stato di rilassamento profondo e agisce a livello biologico, muovendo emozioni cristallizzate, eliminando stress, stati d'ansia, insonnia, e blocchi risalenti ad eventi passati che restano nella fisiologia del corpo.





NATURAL DESTINATION

## SPA TERME DI SATURNIA



**Laura Quinti**

Naturopata, esperta in nutrizione,  
iridologia, medicina energetica,  
costellazioni familiari



**Irene Fontecchi**

Beauty Trainer  
e Operatrice Abhyanga



**Francesca Sarti**

Operatrice termale e Abhyanga



**Stefania Spicciani**

Massofisioterapista  
e Operatrice Abhyanga