



VIAGGIO INTERIORE

Date: 22-26 Giugno 2025

RITROVARE LO SPAZIO DENTRO DI SÉ IN ARMONIA CON LA PROPRIA ESSENZA

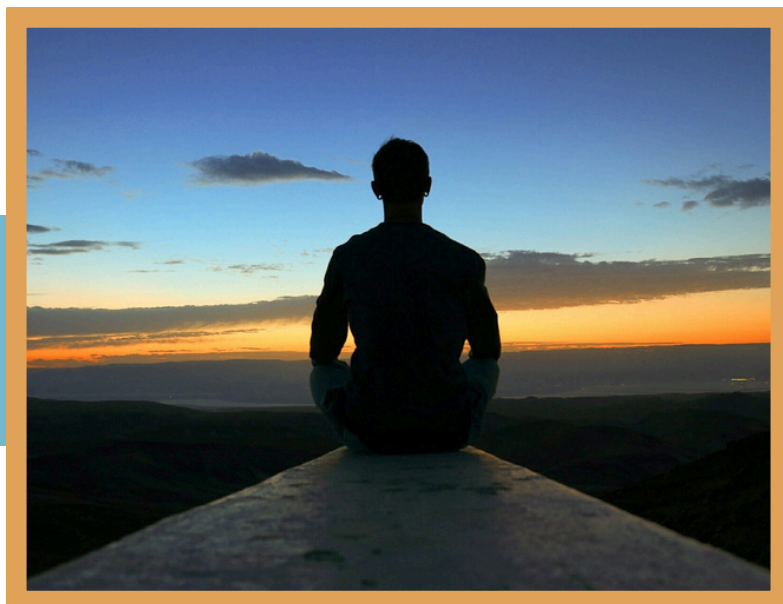
LUOGO EVENTO

Bio Agriturismo
La Valle dell'OM
Perugia - Umbria

**RITIRO TRA
NATURA
YOGA - QI GONG
CRESCITA INTERIORE**

INFO CONTATTI

Roberto +39 338 448 4067
Lorenzo +39 329 316 4037
email: contact@policrea.com



LA NOSTRA VISIONE

Ci sono luoghi dove la Terra respira insieme a chi la abita, dove le mani coltivano armonia e i passi seguono il ritmo antico della natura.

Nel cuore verde delle montagne umbre, tra **orti sinergici, boschi silenziosi, sorge un rifugio dell'anima**: un casale accogliente, intreccio di storia e visione, **radicato nella terra e aperto al cielo**. È in questo **ecosistema vivo e generoso** che prende forma il nostro ritiro, **uno spazio in cui lasciar andare** il superfluo e **riconnettersi con la tua essenza più autentica**.

Durante il soggiorno nel **Bio-Agriturismo Valle dell'Om**, avrai l'opportunità di dedicarti a te stesso attraverso le **pratiche energetiche del Qi Gong taoista e del metodo RC Zen Yoga**, strumenti preziosi per riequilibrare corpo e mente, e armonizzare il respiro con il movimento.

Le pratiche si alterneranno secondo un ritmo naturale: sotto il sole del mattino, tra le ombre degli alberi, accanto al respiro lento dell'orto. Spazi che diventano templi silenziosi dell'essere. **Incontri di sperimentazione e dialogo attraverso i quali approfondire la conoscenza di sé, il significato della presenza e dell'armonia interiore**.

L'Autenticità verso noi stessi e gli altri, sarà il filo conduttore di questo viaggio, che ti guiderà verso uno stato di maggiore **consapevolezza e apertura**. Attraverso **pratiche di meditazione, riflessioni ed esperienze condivise in gruppo**, potrai esplorare le dimensioni più profonde della tua interiorità, **sciogliendo tensioni e barriere che ostacolano il fluire della tua energia vitale**.

La natura che circonda questo luogo, **sarà una maestra silenziosa e potente**: le passeggiate nel verde, il suono del vento tra gli alberi, il cielo stellato delle sere estive diventeranno parte integrante dell'esperienza, **aiutandoti a ritrovare equilibrio e armonia**. Cibi genuini e convivialità sosterranno il tuo percorso di rigenerazione per tutto il soggiorno.



COSA ASPETTARSI

- **QI GONG TAOISTA** → Armonizza corpo, respiro e mente secondo la via del Tao. **Movimenti lenti, energia vitale, consapevolezza nel presente**. Riallinea i flussi energetici e apre all'ascolto interiore.
- **RC ZEN YOGA** → Pratica di presenza, radicamento e rispetto dei cicli stagionali. **Posture semplici, respiro consapevole, meditazione nel movimento**. Coltiva equilibrio e centratura al ritmo delle stagioni.
- **LABORATORI** → Percorsi esperienziali per ritrovare sé stessi. Autoanalisi, ascolto profondo, strumenti pratici di conoscenza e applicazione nella vita quotidiana. **Un invito a vedere con occhi nuovi dentro sé**.
- **NATURA** → Immersi nel silenzio vivo della natura. **La terra che sostiene, il cielo che guida**. Ascoltare l'ambiente per ritrovare armonia dentro.
- **FILOSOFIA** → Uno sguardo profondo sull'Essere e sul senso del vivere. **Riflessioni dalla saggezza orientale e dal pensiero occidentale**, per nutrire la mente e orientare il proprio cammino interiore.

A CHI È RIVOLTO

Questo ritiro è pensato **per chi sente il desiderio di fermarsi, ascoltarsi e ritrovare sé stesso**. Non è solo una pausa dalla routine, ma **un'opportunità per immergersi nella propria interiorità** e vedere le sfide della vita da una prospettiva più ampia. Per poi ritornare al quotidiano con **strumenti pratici e preziosi, volti a una esistenza autentica e armoniosa**.

PROGRAMMA*

*Programma indicativo e soggetto a modifiche in base al tempo meteorologico e alle esigenze del gruppo stesso.

*Quando ci sono più opzioni specificate → Laboratori/Attività/Natura/Condivisione → è da intendere che verrà svolta una di queste possibili varianti.

FACILITATO da ROBERTO & LORENZO

DOMENICA 22 GIUGNO

15.00-15.30 - Arrivo Check-in
16.00-17.00 - Circolo di Apertura
17.30-19.00 - Incontro con la Natura
20.30-21.30 - Cena
21.45-22.45 - Meditazione Guidata

LUNEDÌ 23 GIUGNO

07.30-08.30 - Risveglio Qi Gong
09.00-10.30 - Colazione
11.30-13.00 - Laboratori/Attività/Natura/Condivisione*
13.00-14.30 - Pranzo
16.00-18.30 - Natura/Attività/Laboratori/Condivisione*
18.30-19.30 - Yoga al tramonto
20.30-21.30 - Cena
21.45-22.45 - Meditazione guidata

MARTEDÌ 24 GIUGNO

07.30-08.30 - Risveglio Qi Gong
09.00-10.30 - Colazione
11.30-13.00 - Natura/Laboratori/Attività/Condivisione*
13.00-14.30 - Pranzo
16.00-18.30 - Attività/Laboratori/Natura/Condivisione*
18.30-19.30 - Yoga al tramonto
20.30-21.30 - Cena
21.45-22.45 - Meditazione guidata

MERCOLEDÌ 25 GIUGNO

07.30-08.30 - Risveglio Qi Gong
09.00-10.30 - Colazione
11.30-13.00 - Laboratori/Attività/Natura/Condivisione*
13.00-14.30 - Pranzo
16.00-18.30 - Natura/Laboratori/Attività/Condivisione*
18.30-19.30 - Yoga al tramonto
20.30-21.30 - Cena
21.45-22.15 - Meditazione guidata

GIOVEDÌ 26 GIUGNO

7.30-8.30 - Risveglio Qi Gong
9.00-10.00 - Colazione - Check out
11.00-12.00 - Circolo di Chiusura
12.30-13.30 - Pranzo
14.30-Saluti e Partenza



VALORE AGGIUNTO

Tra orti che respirano, colline silenziose e boschi che ascoltano, **ritroviamo il passo naturale del vivere.** Uno **spazio autentico** dove il superfluo si dissolve e l'essenza può finalmente emergere.

La scelta di questo **Bio Agriturismo** **dedito alla Permacultura** nasce da un'intenzione profonda: creare uno spazio che rispecchi l'anima dei nostri ritiri. Qui, **immersi in un ecosistema che nutre corpo e spirito**, troverai **un'oasi di semplicità e bellezza.** Un tempo sospeso in cui lasciare andare il superfluo e riscoprire la tua essenza più vera.

Lorenzo e Roberto ti accompagneranno, aiutandoti a far emergere la tua essenza più pura, in armonia con **TE** stesso e in condivisione co-creativa con il gruppo.

Verrà cucito un abito su misura per **un cammino vivo, autentico ricco di attività pratiche, essenziali e stimolanti che ti potranno supportare nella vita quotidiana.** Un viaggio nella conoscenza e nell'integrazione del proprio essere più profondo.

Un **RITIRO dal ritmo delicato e armonioso**, in uno spazio protetto che questo luogo ci offre. **Momenti di ascolto interiore alternati a momenti di con-divisione di gruppo** in un clima del tutto familiare e armonioso sarà il clima del Ritiro che sceglierai di vivere.

Lorenzo Ferranti



Roberto Catti





DETTAGLI E CONTRIBUTO

SCOPRI TUTTI I DETTAGLI



Dettagli

STRUTTURA OSPITANTE

Nella **Valle dell'OM**, a pochi chilometri da Perugia, c'è un luogo dove la terra pulsa con saggezza antica, dove **orti sinergici**, boschi e colline dialogano in armonia. Qui, in un ecosistema coltivato con cura secondo i principi della **permacultura** e dell'**agricoltura naturale**, ritroviamo il senso del vivere essenziale.

FACILITATORI

Roberto Caiti: Maestro di Yoga, Ideatore del metodo **"RC Zen Yoga"**, Terapista Shiatsu, Coach Spirituale, Coach della Salute, Facilitatore di Coppia, Celebrante di Matrimoni, Direttore del Centro Olistico Policrea, Viaggiatore Appassionato, Uomo Multitasking, Ricercatore Spirituale e nel campo delle discipline bio-naturali, appassionato di lingue, cucina, ayurveda e di tutto ciò che riguarda il benessere olistico della persona, ma soprattutto un essere UMANO.

Lorenzo Ferranti: Docente di Filosofia, Istruttore di **Qi Gong**, Tai Chi e meditazione **taoista**. Il suo metodo integra la riflessione interiore con l'esperienza diretta, attraverso le pratiche interne che armonizzano respiro, movimento ed energia vitale. Nel suo approccio, il Qi Gong non è solo un esercizio fisico, ma una porta verso la comprensione più profonda della realtà, un ponte tra la saggezza antica e le sfide contemporanee, un luogo spirituale dove mente e corpo si incontrano costruendo un equilibrio profondo e stabile.

COSA É INCLUSO

- 4 Notti camera doppia-servizi privati
- 3 Pasti inclusi (Colazione Pranzo Cena)
- Tisane e angoli snacks a disposizione
- Alimentazione Naturale - Bio - Km zero
- 25 ore tra Yoga, Qi Gong, Meditazione, Laboratori, Natura e Rilassamento.
- 2 Facilitatori Esperti in discipline Olistiche
- Gruppo Esclusivo max 15 persone
- Passeggiate e semplici escursioni
- Luoghi naturali dedicati agli incontri

CONTRIBUTO

*Contributo Speciale (CSP) valido fino alla scadenza della "Specialità" e se pagato in un'unica soluzione all'atto della prenotazione.

*Contributo Promozionale (CPP) valido fino alla scadenza della "Promozione".

*Contributo Speciale per Persona (CSP) → **€ 540 camera doppia - € 680 camera singola**

*Contributo Promozionale per Persona (CPP) → **€ 657 camera doppia - € 797 camera singola**

Contributo Base per Persona (CBP) → **€ 747 camera doppia - € 887 camera singola**



MODALITÀ DI PAGAMENTO

POLITICA DI CANCELLAZIONE

Ti ricordiamo che Policrea, per poter validare la tua iscrizione ti richiede il pagamento del **DEPOSITO pari a 300 €** e del **SALDO almeno 7GG prima** della data di partecipazione al seminario stesso.

Modalità di Pagamento:

Possiedi un Conto Wise?

Cerca il nostro conto tramite questa mail: **astrofelius@gmail.com** o **cell. +39 3293164037**
Fai il tuo pagamento direttamente con il tuo conto Wise

Non possiedi un Conto Wise e non vuoi aprirlo?

Paga tramite un bonifico bancario tradizionale con queste credenziali:

Nome del Conto:

Lorenzo Ferranti

BIC: TRWIBEB1XXX

IBAN: BE36 9053 6420 3681

Wise's address:

Avenue Louise 54, Room S52
Brussels 1050 Belgium

Dettagli

La **Causale** del pagamento deve essere:

DEP. (per deposito)

SAL. (per saldo)

"Policrea RIT. VIAGGIO INTERIORE"

Aiuto

Per qualsiasi difficoltà in fase di pagamento, contattaci pure a **contact@policrea.com**

Poiché i ritiri di POLICREA sono limitati a un numero ristretto di partecipanti, per consentire un'esperienza più personale e intima, la nostra politica di cancellazione è in vigore per aiutare gli ospiti e noi a lavorare insieme condividendo le spese che possono derivare da cancellazioni impreviste.

I DEPOSITI NON SONO RIMBORSABILI

L'intero saldo deve essere versato 2 settimane prima della data di inizio del ritiro, se non diversamente indicato.

Per le richieste di cancellazione presentate entro 30 giorni dalla data del ritiro, verrà rimborsato il 50% dell'importo totale (meno il deposito).

Entro 7 giorni dal ritiro: siamo spiacenti ma non è previsto alcun rimborso, nessuna eccezione.

Qualsiasi rimborso consentito comporterà una tassa di elaborazione del 10%.

Nessuno prenota un ritiro con l'intenzione di cancellarlo, ma gli imprevisti si verificano, quindi vi invitiamo a considerare l'acquisto di un'assicurazione di viaggio e che è vostra responsabilità leggere e comprendere le nostre politiche di cancellazione. Non si possono fare eccezioni per nessun motivo, compresi il tempo, gli infortuni e le emergenze personali. Non sono previsti rimborsi o crediti per la mancata partecipazione o il mancato completamento del ritiro, né per l'arrivo in ritardo o la partenza anticipata. Si consiglia di acquistare una propria assicurazione di viaggio. Vi invitiamo ad acquistare un'assicurazione per l'annullamento del viaggio, in modo che le spese di viaggio siano coperte nel caso in cui voi o la vostra famiglia abbiate un problema medico prima del viaggio o durante il viaggio. L'assicurazione di viaggio deve essere acquistata anche per coprire le spese mediche in caso di incidente durante il ritiro. La maggior parte delle assicurazioni di viaggio deve essere acquistata entro 14 giorni dalla prenotazione. Ci riserviamo il diritto di cancellare i ritiri con un interesse insufficiente da parte dei partecipanti, nel qual caso tutti i soldi versati a POLICREA saranno rimborsati. La notifica di cancellazione per questo motivo avverrà almeno 1 mese prima della data di inizio del ritiro. POLICREA non può essere ritenuta responsabile di eventuali spese personali, come ad esempio biglietti aerei, treni o altri mezzi di trasporto, dovute a cambiamenti di itinerari o cancellazioni di ritiri.

DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ

POLICREA e tutte le persone coinvolte nei ritiri (di seguito denominati "AGENTI") agiscono solo in qualità di AGENTI per il partecipante in tutte le questioni relative a viaggi, visite e trasporti, e in qualità di AGENTI si ritengono esenti da responsabilità per eventuali danni causati da qualsiasi causa. Gli AGENTI non saranno responsabili di eventuali danni o spese o disagi causati da ritardi nelle partenze o cambiamenti di programma, scioperi o condizioni, né saranno responsabili della perdita o del danneggiamento del bagaglio o di qualsiasi oggetto del partecipante. Tutti i prezzi indicati sono corretti al momento della stampa, includono i costi di gestione dei viaggi e sono soggetti a variazioni valutarie. AGENTI non sarà responsabile per lesioni personali, morte, incidenti, ritardi, perdite, danni, irregolarità o danni alla proprietà in seguito a cause di forza maggiore o per altre perdite o danni subiti da persone o partecipanti al viaggio causati da ritardi o modifiche dell'itinerario o derivanti da qualsiasi atto, incluso, ma non limitato a, qualsiasi atto di negligenza, di qualsiasi persona che agisce per o per conto di AGENTI per il trasporto, l'alloggio o il fornitore di visite turistiche o qualsiasi altra persona o entità che fornisce uno di questi servizi o alloggi offerti in relazione a questo viaggio. Il presente accordo sostituisce tutte le precedenti comunicazioni, dichiarazioni o accordi orali o scritti tra le parti. I partecipanti si assumono i rischi connessi alla partecipazione allo yoga, ai viaggi all'estero e a tutte le attività e/o attività intraprese volontariamente durante la partecipazione al ritiro. I partecipanti accettano che tutte le controversie tra i partecipanti e POLICREA siano regolate dalla legge italiana. I Partecipanti si impegnano a mediare qualsiasi controversia prima di avviare un contenzioso. In caso di controversie tra le parti del presente accordo che coinvolgano i rispettivi diritti o obblighi, tali controversie si svolgeranno a Reggio Emilia, Italia, e la parte prevalente avrà diritto al recupero di ragionevoli spese legali e giudiziarie. Per quanto riguarda il soggiorno durante il ritiro, gli AGENTI forniranno istruzioni sicure e attente e locali sicuri, ma chiedono che ogni partecipante si assumi la responsabilità personale per la propria auto-cura e (nel caso improbabile) per eventuali lesioni subite durante il ritiro. Sono previste modifiche per gli studenti con esigenze specifiche. Se i partecipanti non sono sicuri delle proprie capacità fisiche a causa di infortuni precedenti, devono chiedere prima il parere di un medico.

Partecipando a un ritiro, gli ospiti riconoscono e accettano che POLICREA e gli altri partecipanti scattino immagini e foto del loro essere e delle loro sembianze e che tali immagini possano essere condivise a piacimento online e pubblicamente.

DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ' ADDENDUM:

Partecipando a qualsiasi programma di POLICREA, l'utente accetta di farlo a proprio rischio e pericolo, di partecipare volontariamente a queste attività, di assumersi tutti i rischi di infortunio e di sollevare POLICREA da qualsiasi rivendicazione o causa di azione, nota o sconosciuta, derivante dalla negligenza di POLICREA. Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi. Scegliendo di utilizzare le lezioni di yoga di POLICREA presenti su questo Sito, l'utente accetta quanto segue: Lo yoga è un'esperienza individuale. L'utente progredirà al proprio ritmo e, in caso di dolore o disagio, ascolterà il proprio corpo, aggiusterà la postura e/o si fermerà e riposerà quando necessario. Siete consapevoli che ogni programma di esercizio fisico, compresa la vostra partecipazione volontaria, comporta un rischio intrinseco che può provocare lesioni. Siete consapevoli che le componenti dello yoga sono attività potenzialmente pericolose e possono causare lesioni. L'utente riconosce di aver 1.) effettuato un esame fisico e/o di aver ricevuto il permesso dal proprio medico per partecipare a un programma di yoga o 2.) di aver deciso di partecipare a un programma di yoga volontariamente e senza l'approvazione del proprio medico e con la presente si assume ogni responsabilità per la propria partecipazione ai video di yoga online o a qualsiasi altra attività di yoga associata a POLICREA. L'utente, i suoi eredi e i suoi rappresentanti legali rinunciano e liberano per sempre POLICREA, i suoi membri, i suoi insegnanti, i suoi agenti e i suoi dipendenti da qualsiasi responsabilità per infortuni, incidenti, malattie, spese legali e mediche sostenute ora o in futuro a causa della partecipazione a qualsiasi video o attività di yoga. L'utente è consapevole che POLICREA non è un fornitore di cure mediche autorizzato e dichiara di non avere alcuna competenza nella diagnosi, nell'esame o nel trattamento di condizioni mediche di qualsiasi tipo, o nel determinare l'effetto di qualsiasi esercizio specifico su una condizione medica.