

RADICI MADRI

**Ritiro immersivo delle pratiche
ancestrali di cura del femminile**

***DUE GIORNI PER RITORNARE
ALLE RADICI DEL CORPO***

***Un invito a tutte le riscoprire la
saggezza del femminile.***

MARIE GORIOUX · CYNTHIA ZÚÑIGA

***Aperto a tutte le donne
In particolare a:
Doule, Ostettriche, Operatrici del benessere,
Accompagnatrici del femminile***

INTRODUZIONE A QUESTE DUE GIORNATE DI CONNESSIONE CON SE STESSI

I.

Come possiamo abitare i nostri corpi come territori vivi – con gentilezza, consapevolezza e presenza? Questo ritiro è nato da tale domanda.

Nell'arco di tre giorni, creiamo uno spazio intimo e rispettoso per riconnettersi con le radici del corpo, esplorare la memoria emotiva e condividere pratiche concrete di cura di sé dedicate alle donne.

Attraverso il lavoro corporeo, le piante officinali, i rituali e la condivisione, ogni partecipante vivrà un'esperienza profonda e porterà con sé strumenti semplici, integrabili nella vita quotidiana o nella pratica professionale.

MARIE GORIOUX

Partera - Terapeuta integrativa

A chi è rivolto questo ritiro?

- Donne che desiderano riconnettersi con il proprio corpo
- Donne in una fase di transizione o alla ricerca di un senso profondo
- Doule, ostetriche, operatori di sostegno e terapeuti
- Donne che vogliono integrare pratiche corporee nel proprio lavoro

✎ Non è richiesta alcuna esperienza pregressa



PRATICHE TRASMESSE

Nel corso di questa sessione in presenza verranno condivise tre pratiche interculturali. Tali pratiche possono essere integrate nel proprio contesto personale o utilizzate per sostenere il femminile (a seconda dei contesti e dei confini individuali).

Piante medicinali

Trasmissione degli usi e delle applicazioni tradizionali delle piante officinali nella cura quotidiana del corpo femminile, in particolare nei bagni di vapore.

“Temazcal umano”

Purificazione a vapore

Un rituale di purificazione basato su bagni di vapore officinali, incentrato sulla pulizia energetica e sul rilascio della memoria uterina – dal concepimento alla nascita – all'interno di uno spazio intimo, protetto e guidato.



Sobada

Massaggio addominale e uterino

L'esperienza della *sobada* – una pratica ancestrale maya per la cura dell'addome e della propria dimensione più intima – è incentrata sull'ascolto, sul rispetto, sul contenimento e sulla riconnessione con la memoria corporea, senza alcun intento terapeutico invasivo.

PROGRAMMA

Un'esperienza personale e di gruppo

Nel corso di queste due giornate, ogni pratica viene vissuta fisicamente, percepita e integrata, affinché possa essere ripresa nella vita quotidiana o nel lavoro di sostegno alle donne, a seconda delle vostre attività.

Giorno 1 – Ritornare alle radici

10:00 – Cerimonia di apertura

- Saluto ai Quattro Punti Cardinali e ai Quattro Elementi
- Meditazione di pulizia del campo mentale
- **Offerta alla Pachamama**

12:30 – Cerchio di parola

13:00 – Pranzo e Riposo

15:00 – **Sobada**

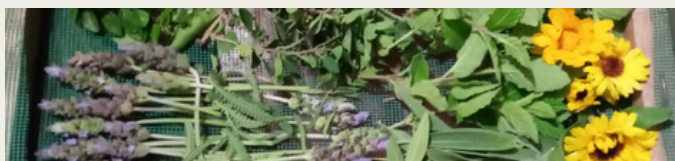
Pratica in coppia.

17:00 – Merenda e riposo

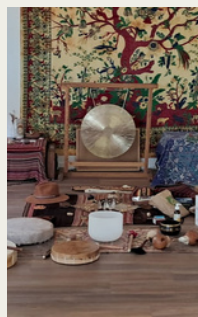
18:30 – **Temazcal Umano**

Primo gruppo

21:00 – Cena e riposo



PROGRAMMA



Giorno 2 – Integrare e trasmettere

08:00 – Temazcal Umano

Secondo gruppo.

11:00 – Brunch e Riposo

13:00 – Bagni di vapore femminili

- Benefici e controindicazioni
- Preparazione e utilizzo
- Protezioni energetiche

14:00 – Pratica di Sobada

Approfondimento in gruppi.

16:00 – Sobada in gravidanza

Pratica e accompagnamento.

17:00 – Merenda

18:00 – Cerimonia di chiusura

Chiusura energetica e saluti.

****Il programma può subire variazioni in base ai processi individuali e collettivi che emergono durante il ritiro, privilegiando sempre il benessere, il rispetto e il bene comune.***

Questa esperienza può arricchire la pratica professionale nell'accompagnamento delle persone, nel rispetto del proprio ambito di competenza, dell'etica professionale e dei confini individuali.

MODALITÀ

Data

Sabato 29 agosto a domenica 30 agosto 2026

Posto

Radici Madri si terrà presso Il bergamotto, Azienda Agricola

Indirizzo: Via per Canicatti Bagni, Contrada Contessa

96017 Noto (SR), Sicilia

Como arrivare

Autostrada/uscita Cassibile, tenere la destra, passare sotto il ponte. Prima strada a sinistra: Traversa della Marchesa. Proseguire per 3km, dopo i tornanti continuare sulla sterrata per 800m. Il casolare è sul lato destro.

Costo

Costo totale: €250

(include: 1 notte di alloggio, pasti e tutte le attività)

Acconto del 20% per riservare il posto

e il saldo in contanti in loco

Posti disponibili

Il numero dei posti è limitato a

12 partecipanti



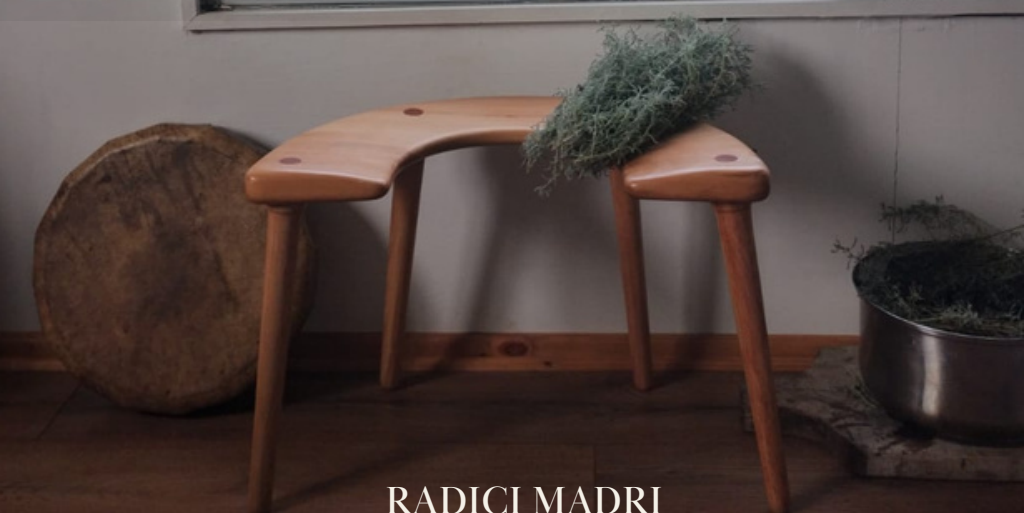
CYNTHIA ZÚÑIGA

Possa questo incontro essere una
preghiera vivente, che permetta a ogni
donna di dare dignità alla propria storia,
onorare il proprio percorso, riconoscere
chi è oggi e aprirsi a diventare chi desidera
essere.

Da questo spazio intimo, condividiamo
pratiche corporee che ci restituiscono
saggezza, piacere e vitalità, ricordandoci
che il corpo custodisce memoria, verità e
potere.

Abitare il corpo femminile è un percorso
profondamente bello per espandere la
nostra coscienza, riconciliarci con la
nostra storia e ritrovare un senso di
appartenenza.

Percorrere insieme questo cammino è una
benedizione.



RADICI MADRI

II Edizione Completa - 2026