

SAN SICARIO BORGO  
16 - 19 LUGLIO 2026

# RETURN TO FLOW

Tra Ispirazione e Realizzazione: un viaggio dentro ciò che blocca il tuo flusso naturale.

Un'esperienza immersiva per riconnetterti alle tue risorse interiori e risvegliare un movimento creativo nella tua vita.

# IL FLUSSO CHE SEI

La creatività' nasce quando sei in contatto con il tuo movimento naturale: spontaneo, vivo, presente. Ma spesso questo flusso si interrompe. Resistenze, automatismi e parti inconsapevoli possono deviare o bloccare l'energia senza che tu te ne accorga.

**RETURN TO FLOW** e' uno spazio di ascolto ed esplorazione concreta di queste dinamiche

Attraverso il lavoro sui **Chakra**, il **Voice Dialogue** e le energie del **Maschile** e del **Femminile**, riattivi un contatto diretto con il tuo flusso vitale.

# Maschile e Femminile Dentro di Noi: le Due Correnti della Vita

Ogni processo creativo nasce da un incontro. Dall'impulso e dalla ricezione. Dalla direzione e dall'apertura. Dal fare e dall'essere. Queste due correnti convenzionalmente chiamate maschile e femminile non appartengono a un genere biologico: abitano ognuno di noi indipendentemente da chi siamo.

Quando il flusso tra questi due poli e' libero, l'energia circola, si trasforma, genera vita. Quando uno dei due poli e' bloccato, represso o dominante, qualcosa in noi si irrigidisce: la creativita' si blocca, le relazioni si inceppano, il corpo segnala la tensione accumulata.

# TRE GIORNI, TRE MOVIMENTI

## PRIMO GIORNO - ENTRARE IN CONTATTO

Un primo movimento di esplorazione dei chakra e dei Sé ad essi collegati. Lavoreremo attraverso la **danza dei chakra**, accompagnata da momenti di introduzione e consapevolezza. Nel pomeriggio utilizzeremo le **Selfdrops Cards** per un'esplorazione più intuitiva e personale. La giornata si concluderà con la definizione di un intento per il seminario.

## SECONDO GIORNO - IL MOVIMENTO DELL'ENERGIA

Dopo una pratica iniziale, entreremo nel lavoro sul flusso tra maschile e femminile, osservando come queste energie si muovono dentro di noi. La giornata ci porterà a toccare luoghi spesso inesplorati della nostra psiche. La sera sarà dedicata a un'esperienza di Sound Bath con Larissa: un bagno di suoni che accompagna l'integrazione profonda di ciò che è emerso.

## TERZO GIORNO - INTEGRARE E PORTARE NELLA VITA

Spazio per domande, condivisioni e approfondimenti sul **Voice Dialogue**. Possibilità di portare tematiche personali e ricevere indicazioni su percorsi individuali, anche integrati con il massaggio. Arts of Touch. Un giorno di atterraggio: dall'esperienza interiore alla vita concreta.

## LE TUE GUIDE



**CRISTINA ARTANA**

Arts of Touch therapist e Voice Dialogue Coach, Cristina propone un percorso integrato in cui il tocco consapevole del corpo e l'ascolto interiore si incontrano per facilitare l'emergere dei Sè dimenticati .  
Appassionata di medicina ayurvedica accompagna con delicatezza e presenza verso un equilibrio rinnovato.



**VALERIA SAMMARUCA**

Counselor Metodo Voice Dialogue, Coach e Trainer, Valeria accompagna con sensibilità e presenza chi desidera incontrare le proprie parti più autentiche e riscoprire la ricchezza del proprio mondo interiore.



**LARISSA GIERS**

Sound Alchemist & Culinary Artist, intreccia frequenze sonore e arte culinaria in un'esperienza sensoriale che nutre corpo, anima ed essenza. Un invito poetico a risuonare, assaporare e ritrovare armonia.

# IL TUO PERCORSO CON RETURN TO FLOW



## PER CHI E' PENSATO

Se senti che dentro di te c'è qualcosa che chiede spazio, se desideri ritrovare te stesso e liberare la tua più profonda creatività, questo percorso può fare per te. È pensato per chi vuole esplorare con delicatezza e profondità le proprie energie maschili e femminili, per chi è incuriosito dal Voice Dialogue e per chi intuisce che l'ascolto e l'allineamento dei chakra possano aprire nuove possibilità di equilibrio e consapevolezza.

## PERCHE PARTICIPARE

Partecipare al workshop ti permetterà di ritrovare una fluidità interiore essenziale, sbloccando la tua creatività e migliorando significativamente le tue relazioni. L'obiettivo è vivere con maggiore presenza, autenticità e libertà, superando gli schemi limitanti e abbracciando la pienezza del tuo essere.

## CONTENUTI ED APPRENDIMENTI

Imparerai a lavorare con i tuoi "Sé interiori" attraverso le tecniche del Voice Dialogue, a riconoscere e sciogliere i blocchi energetici che ti limitano. Esploreremo insieme le polarità del Maschile e Femminile dentro di te, integrando queste forze per una maggiore armonia e consapevolezza.

# LA METODOLOGIA

Il workshop adotta un approccio olistico e profondamente esperienziale. Utilizzeremo il Voice Dialogue per accedere alle diverse parti del Sé, la danza dei chakra per riequilibrare l'energia, le Selfdrops Cards per l'introspezione e il Sound Bath per il rilassamento profondo. Ogni attività, inclusi lavori corporei, è pensata per un'integrazione pratica nella tua vita quotidiana.

SOUND ALCHEMIST & CULINARY ARTIST LARISSA GIERS

UN VIAGGIO SENSORIALE CHE UNISCE NATURA, FREQUENZE SONORE E CIBO: UN INVITO A RALLENTARE, ASCOLTARE E TORNARE CON DOLCEZZA A SE STESSI.



### **Sound**

Le frequenze sonore elevano l'energia e favoriscono una riconnessione profonda tra corpo, anima ed essenza. Un bagno di suoni accompagna l'integrazione.

### **Food**

Il cucinare diventa un rituale consapevole. Il cibo si trasforma in uno strumento per nutrire, armonizzare ed elevare la frequenza.

**Sound e arte culinaria si intrecciano in una completa Alchemy Experience, per nutrire ogni livello dell'essere.**



## LA LOCATION: SAN SICARIO BORGO

San Sicario Borgo non è solo una location, ma un'esperienza a sé stante. Immerso a 1.573 metri di quota nel cuore dell'Alta Val di Susa, questo antico e suggestivo villaggio alpino nel comune di Cesana Torinese offre un ambiente unico per ritrovare l'equilibrio interiore. È il luogo ideale dove il silenzio delle montagne e la bellezza incontaminata del paesaggio diventano parte integrante del percorso di scoperta e crescita personale.

## INFO E CONTATTI

Siamo entusiasti di accompagnarti in questo viaggio di riscoperta interiore. Se desideri maggiori informazioni sul workshop Return to Flow, hai domande specifiche o sei pronto a riservare il tuo posto, non esitare a contattarci. Siamo qui per guidarti e fornirti tutti i dettagli necessari per intraprendere questo percorso trasformativo.

Pronto a partecipare?  
I posti per il workshop "Return to Flow" sono limitati per garantire un'esperienza intima e personalizzata. Non perdere l'opportunità di vivere un'avventura unica di crescita e trasformazione nel cuore delle Alpi.

Prenota il tuo posto o contattaci per capire se questo percorso è ciò che fa per te. Ti aspettiamo!



### SCRIVICI

INVIA UN'EMAIL A

***CRI.ARTANA@GMAIL.COM***

PER RICHIEDERE INFO SU

COSTO E PRENOTAZIONE, TI

RISPONDEREMO IL PRIMA

POSSIBILE O CONTATTACI

TELEFONICAMENTE

**CRISTINA +39 3440466175**

**VALERIA +39 3387556733**

# IL COSTO DEL RITIRO - DAL 16 AL 19 LUGLIO - BORGO SANSICARIO

Prezzo Standard

€ 650

Quota di partecipazione al ritiro completo **dal 16 al 19 luglio**, incluse tutte le attività, i pasti e il programma giornaliero.

 Early Bird

€ 550

Prenota **entro il 10 giugno e risparmi** 100 euro! Un'occasione da non perdere per chi vuole assicurarsi il proprio posto in anticipo.

## Scegli la Tua Camera

Al costo del ritiro si aggiunge la sistemazione per 3 notti a Borgo Sansicario. Scegli la soluzione più adatta a te:

 Camera Singola

€ 240

Per 3 notti. Ideale per chi desidera uno spazio tutto suo, per rigenerarsi in piena tranquillità e intimità.

 Camera Doppia

€ 180

Per 3 notti a persona. Condividi l'esperienza con un'amica o una compagna di viaggio e risparmi sulla sistemazione.

Ti aspettiamo! 

**Cristina, Valeria e Larissa**