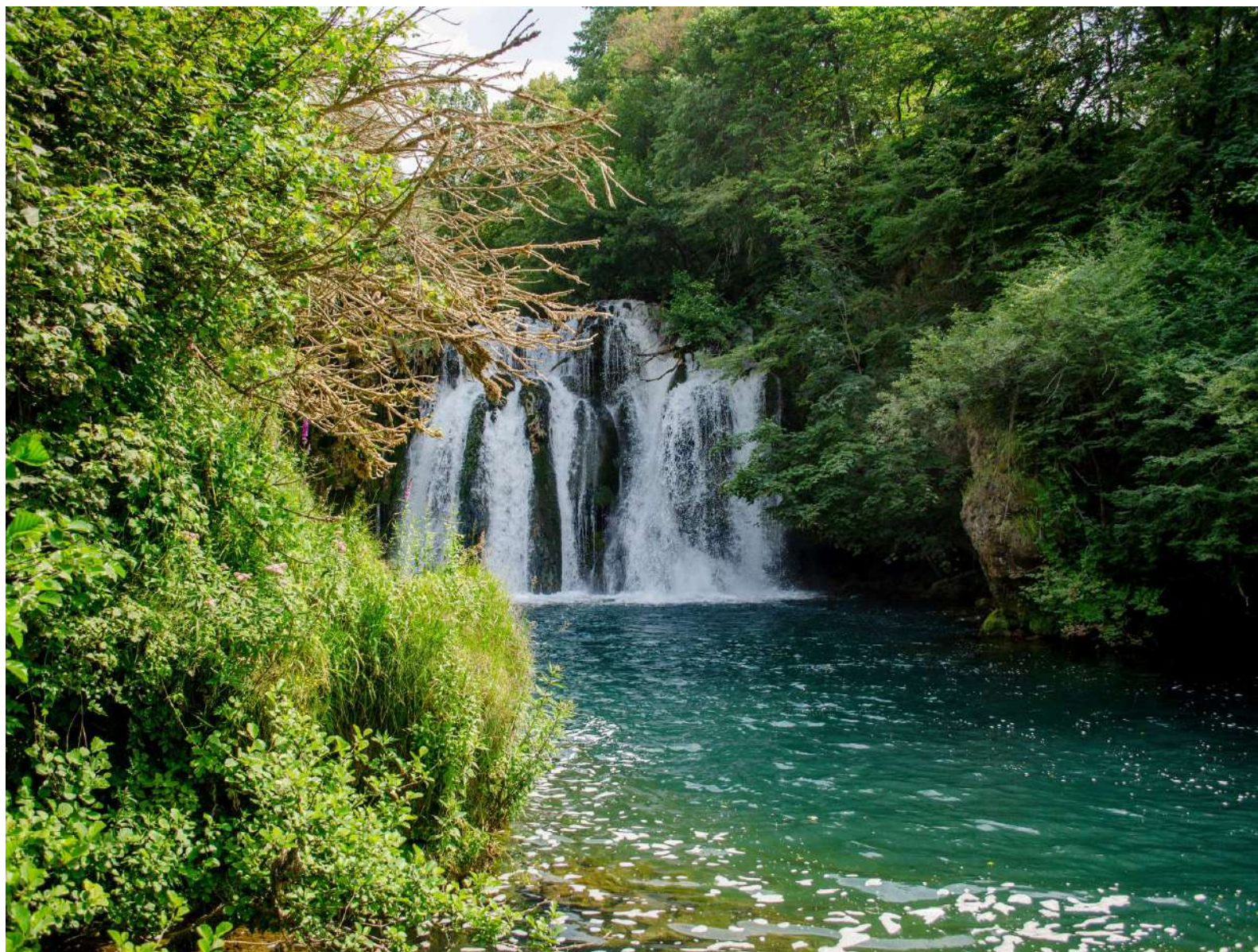


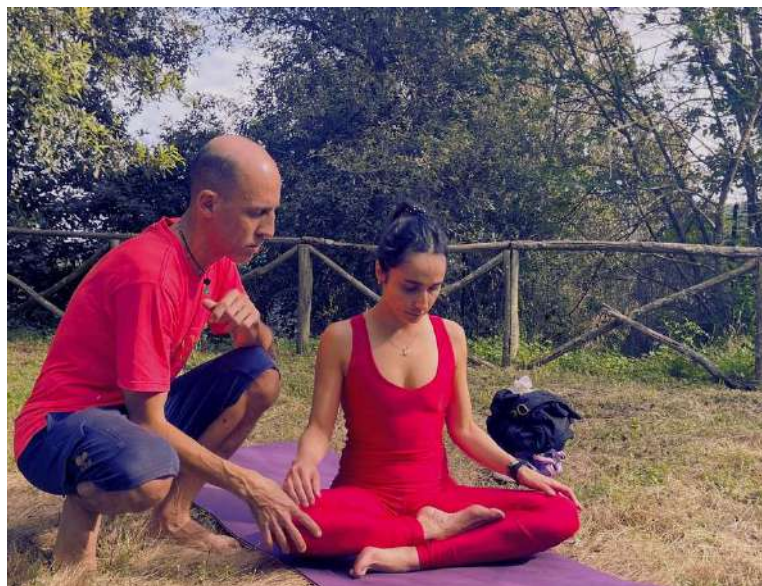
Retreat evolutivo

Weekend di
energia nella
natura

23 – 25 maggio 2025

MISIA COUNTRY
RESORT
Orvieto





Venerdì

Giorno 1: Il Superamento

Opzione 1:

10.00 / 16.00

Arrampicata con Francesco Viti
dell'associazione IAMAS - Metodo Caruso

Opzione 2:

11.00 / 16.00

Visita ad Orvieto, con Clotilde

16.30 Check in

17.30 Pratica con Giulia (1h)

18.45 Isometria di superamento,
con Carlo (1h)

20.15 Cena

22.00 Cerchio di lettura



Sabato

Giorno 2: La Connessione

8.15 Pratica con Sofia (1h15')

9.45 Colazione

10.45 Corso: Il tuo proposito di vita (2h)

13.00 Pranzo

15.00 Cerchio di energia (30')

15.45 Corso di cucina: parte 1 – i salati
facili e sani, con Elena Dal Forno (45')

16.45 Liberazione emotiva, con Sofia (1h)

18.00 Pratica in coppia, con Carlo e
Natalia (1h45')

20.15 Cena

22.00 Musica e gioia





Domenica

Giorno 3: Il Risveglio

8.15 Pratica con Carlo (1h15')

9.45 Colazione

10.30 Check out

10.45 Corso di cucina: parte 2 – i dolci facili e sani, con Elena dal Forno (45')

12.00 Rilassamento profondo e bagno sonoro, con Fabio, Martina e Carlo (45')

13.00 Pranzo

14.45 Allenamento di forza interiore, con Carlo (1h)

16.00 Spettacolo di musica dei Tupa Ruja, con dimostrazioni di coreografie (45')

17.00 Partenza



Retreat evolutivo

L'obiettivo del retreat è farti rientrare a casa felice e rigenerato, vivendo un'esperienza di elevamento emotivo e mentale. Queste sono le attività principali:

1/ Arrampicata:

È stata scelta per il contatto con la natura, il legame che si crea tra i compagni di cordata, ed il superamento emotivo. Quest'anno, con le tecniche del Metodo Caruso®, scopriremo come l'arrampicata è un'arte e diventa uno strumento per migliorare la coscienza di sé. Viene fatta in totale sicurezza ed è adatta ai principianti.

2/ Visita della cittadina di

Orvieto: come alternativa all'arrampicata, puoi iniziare il tuo retreat con una visita ad Orvieto, una città medievale incantevole. Passeggia tra le sue stradine pittoresche, ammira il maestoso Duomo e scopri le affascinanti grotte sotterranee.

3/ Isometria di superamento:

l'isometria è il metodo di allenamento muscolare più sicuro ed efficace per l'aumento della forza, resistenza, rafforzamento dei tendini e densità muscolare. Alla fine si percepisce uno stato di profonda decontrazione muscolare e benessere emotivo.

4/ Liberazione emotiva:

lo scopo è far fluire e trasmettere le emozioni con creatività per accrescere la fiducia in se stessi ed aumentare la gioia e l'empatia con gli altri.

5/ Pratica completa:

tecniche di respirazione, purificazione, isometria, flessibilità, equilibrio, rilassamento, visualizzazione e meditazione. Lo scopo è lo sviluppo a livello fisico, energetico, emozionale e mentale.

6/ Corso proposito di vita:

questo corso teorico ha l'obiettivo di fornire le chiavi giuste per riflessioni profonde, spronando ogni persona a diventare consapevole del proprio scopo nella vita.

7/ Corso di cucina:

ricette sane, semplici e squisite, con un massimo di 4 ingredienti.

Nel primo giorno salati e nel secondo i dolci.

8/ Pratica in coppia:

tecniche di isometria, flessibilità, equilibrio e rilassamento, fatte in coppia.

9/ Musica e gioia:

suonare e cantare in gruppo.

10/ Bagno sonoro:

un rilassamento speciale prodotto dalla vibrazione di diversi strumenti, suonati dai musicisti Fabio Gagliardi e Martina Lupi; il bagno sonoro aumenta l'autoconsapevolezza e consente l'attivazione dei centri di energia.

11/ Allenamento di forza interiore:

tecniche mentali per aumentare il potere personale, determinazione, coraggio e sicurezza interiore.

12/ Spettacolo:

musica suonata dal gruppo Tupa Ruja con dimostrazioni di coreografie del DeRose Method; è il gran finale per un fine settimana indimenticabile.



Staff



Carlo Mea:
organizzazione;
Mentore del DeRose
Method dal 2002; Autore
del libro *Visualizzazione,
potenti tecniche mentali
per trasformare la realtà.*



Sofia Gorgoni:
istruttrice del DeRose
Method, dal 2022.



Elena Dal Forno: chef,
autrice del libro *La
cucina crudista alcalina.*



Giulia Matteucci:
istruttrice del DeRose
Method, dal 2023.



Fabio Gagliardi:
musicista, autore del
libro *Metodo di
Didgeridoo.*



Martina Lupi:
cantautrice, musicista,
autrice del libro *L'albero
con le radici nel cielo.*



Clotilde Passalacqua:
organizzazione; coach
accreditata,
organizzatrice di viaggi
ed eventi.



Francesco Viti:
associazione Maestri di
arrampicata sportiva
(IAMAS) - Metodo
Caruso®.

Misia Country Resort

Situato nel cuore del Villaggio delle Rose e sorge nel pittoresco borgo medioevale di Rocca Ripesena, affacciato sui boschi e le colline incontaminate con un incantevole panorama di fronte ad Orvieto. Le camere sono legate alla tradizione del borgo con quel tocco di modernità e conforto che le rende uniche. Il resort si trova in mezzo alla natura ma con una eleganza speciale.



Iscrizione

- **Fino al 14 Aprile:**

€540 o €440 per chi ha già partecipato ad un precedente retreat evolutivo.

- **Dal 15 aprile:**

€620 oppure €520 per chi ha già partecipato ad un precedente retreat evolutivo.

- **Il valore dell'iscrizione include:**

l'alloggio, i pasti*, tutte le pratiche e le attività, solo l'arrampicata è esclusa.

**I pasti inclusi sono tutti preparati dalla chef Elena Dal Forno: cena di venerdì, colazione, pranzo e cena di sabato, colazione e pranzo di domenica.*

Condizioni

- *Una caparra di €100 è necessaria per la conferma del posto.*
- *Iscrizioni a numero limitato.*
- *In caso di cancellazione dopo l'iscrizione, la caparra verrà trattenuta.*
- *20% di riduzione sull'iscrizione per i giovani sotto i 27 anni.*
- *Per chi non ha la possibilità di rimanere per i tre giorni, esiste anche la possibilità di rimanere solo uno o due giorni.*

Testimonianze



Luca Petrella

Dopo aver avuto un'esperienza fantastica il primo anno, non credevo che anche l'anno successivo sarebbe stato possibile eguagliare quanto vissuto l'anno prima, invece con mio immenso piacere sono stato smentito.



Aldo Barduagni

Ho partecipato a tutte e due le edizioni, mi sono messo alla prova con attività divertenti e sfidanti, sono tornato arricchito soprattutto dentro e non vedo l'ora di partecipare alle prossime date.



Regina Ricci

Il Retreat è stato un'esperienza piena e gratificante, ricca di tante cose belle, oltre alla pratica. Ho partecipato anche l'anno scorso e quest'anno hanno perfezionato i tempi e l'organizzazione... non vedo l'ora di partecipare al prossimo!



Simona Boccia

Sia l'anno scorso che quest'anno sono tornata a casa piena di entusiasmo e con un'energia rinnovata. Grazie di cuore a Carlo e tutto il suo team.



Benedetta Lucherini

Il retreat è un'esperienza unica, è il secondo anno consecutivo che ho partecipato e ogni anno migliora. È un bel regalo a se stessi, alla crescita dell'anima, alla tonificazione fisica e all'ossigeno in tutto il corpo.

Testimonianze



Alessandra Petaccia

È il secondo anno che partecipo con grande entusiasmo al Retreat Evolutivo presso il Misia Country Resort, ed anche questa volta è stata un'esperienza straordinaria e trasformativa.



Alessandro Sgamuffa

Tutte le persone presenti erano meravigliose ed è stato un piacere condividere questa esperienza con loro. Tutte le pratiche, gli insegnamenti e le visualizzazioni molto potenti che abbiamo sperimentato insieme ancora oggi continuano a produrre risultati.



Raffaella Frascarelli

Luogo magico circondati dalle lucciole, cibo vegano che accarezza il palato, bagni di boschi per riscoprire il profumo dell'aria pura sprigionata dagli alberi, rose a profusione e nuove amiche e amici con cui sorridere alla vita.



Eleonora Taddeini

In soli 3 giorni è possibile approfondire la percezione di se stessi e arrivare a sentire un benessere, forza ed un equilibrio prezioso e indispensabile per poter affrontare le sfide della vita.



Emanuele Flammini

Il retreat evolutivo organizzato da Carlo Mea e dai suoi collaboratori è stato un momento magico di scoperta interiore, di gioia nel condividere emozioni con altre persone, di benessere fisico e culinario.



Retreat evolutivo

Weekend di energia
nella natura

23 – 24 – 25 maggio 2025

Organizzazione:

Carlo Mea

carlo.mea@derosemethod.org

340 268 7390

Clotilde Passalacqua

cloth75@gmail.com

+44 7552 758216