

# Retreat Evolutivo

---

## La felicità



8 | 9 | 10  
MAGGIO 2026  
Bio Agriturismo  
Valle dei Calanchi,  
Sermugnano



# Venerdì 8 Maggio L'APPAGAMENTO

## Opzione 1

9.30 Arrampicata, con Francesco Viti

## Opzione 2

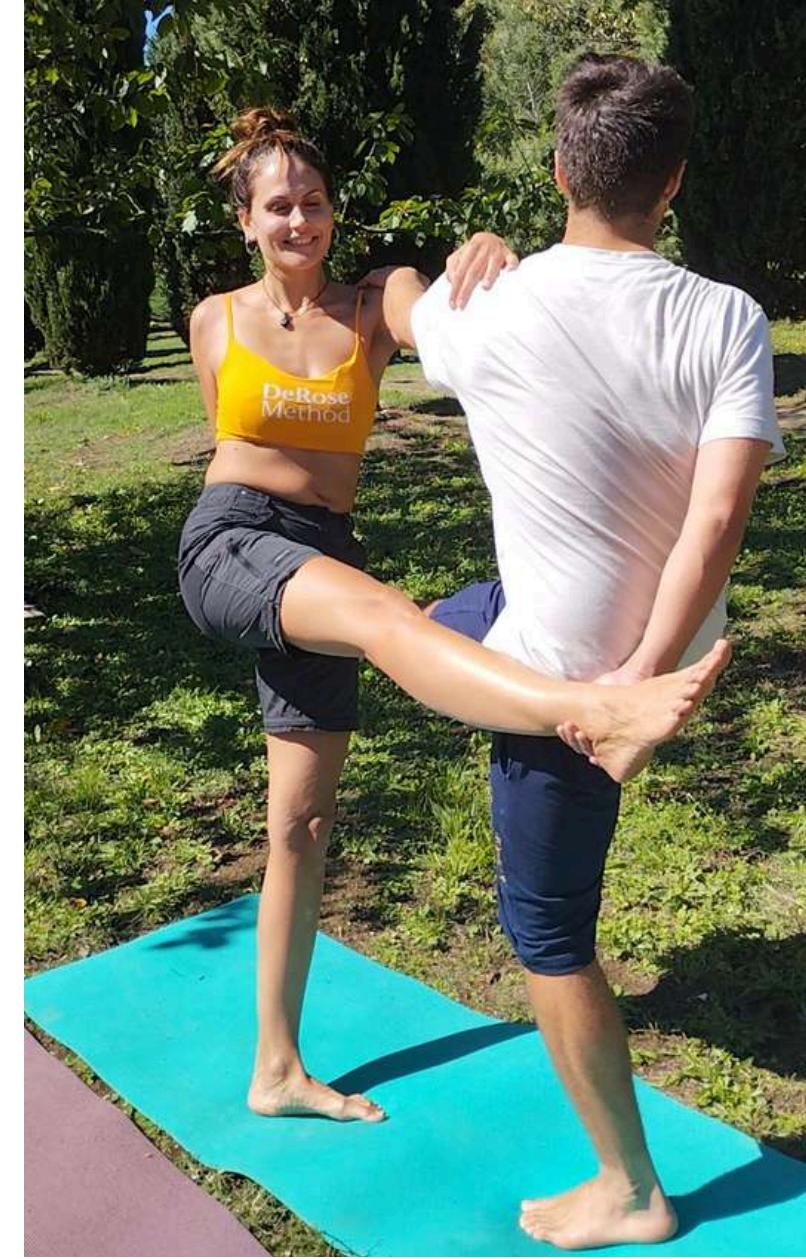
11.00 Visita ad Orvieto, con Clotilde

**17.30 Check in**

**18.15 Pratica con Giulia 90'**

**20.00 Cena**

**21.45 La Felicità, con Carlo 45'**



# Sabato

9 Maggio  
LA GIOIA

**8.00** Pratica completa con Carlo 60'

**9.15** Colazione

**10.15** Passeggiata e pratica in coppia con Carlo 2h30'

**13.15** Pranzo

**15.00** La felicità nella coppia, con Francesca 60'

**16.45** Concentrazione e connessione, con Carlo 15'

**17.00** Vocalizzazione di suoni ed ultra suoni 30'

**17.30** Tecniche di respirazione e di purificazione, con Carlo 15'

**17.45** Flessibilità, isometria e propriocezione, con Carlo 90'

**19.15** Rilassamento profondo, con Carlo 15'

**19.30** Meditazione, con Carlo 15'

**20.00** Cena

**21.45** Musica e gioia, con Luca 45'



# Domenica

10 Maggio  
L'ALLEGRIA

**8.00 Pratica con Giulia 1h15'**

**9.15 Check out**

**9.45 Colazione**

**10.45 Camminata 30'**

**11.30 Ritmo e allegria, con Martina e Fabio 45'**

**13.00 Pranzo**

**14.45 La voce e le emozioni, con Martina 2h**

**16.45 Spettacolo di coreografie e chiusura**

**17.30 Partenza**

# Staff



**Carlo Mea**  
Organizzazione  
Mentore del DeROSE Method  
*Autore del libro Visualizzazione*



**Dott.ssa Francesca Frascarelli**  
Psicologa, esperta in relazioni di coppia  
*Autrice dei libri L'ansia può salvarti, Troppo perfetta per essere felice*



**Giulia Matteucci**  
Istruttrice del  
DeRose Method



**Clotilde Passalacqua**  
Organizzazione  
Coach accreditata,  
Architetto



**Giulia Zamorani**  
Organizzazione  
Esperta in comunicazione  
e divulgazione di eventi



**Francesco Viti**  
Maestro Arrampicata  
IAMAS Metodo Caruso®



**Fabio Gagliardi**  
Musicista  
*Autore del libro  
Metodo di Didgeridoo*



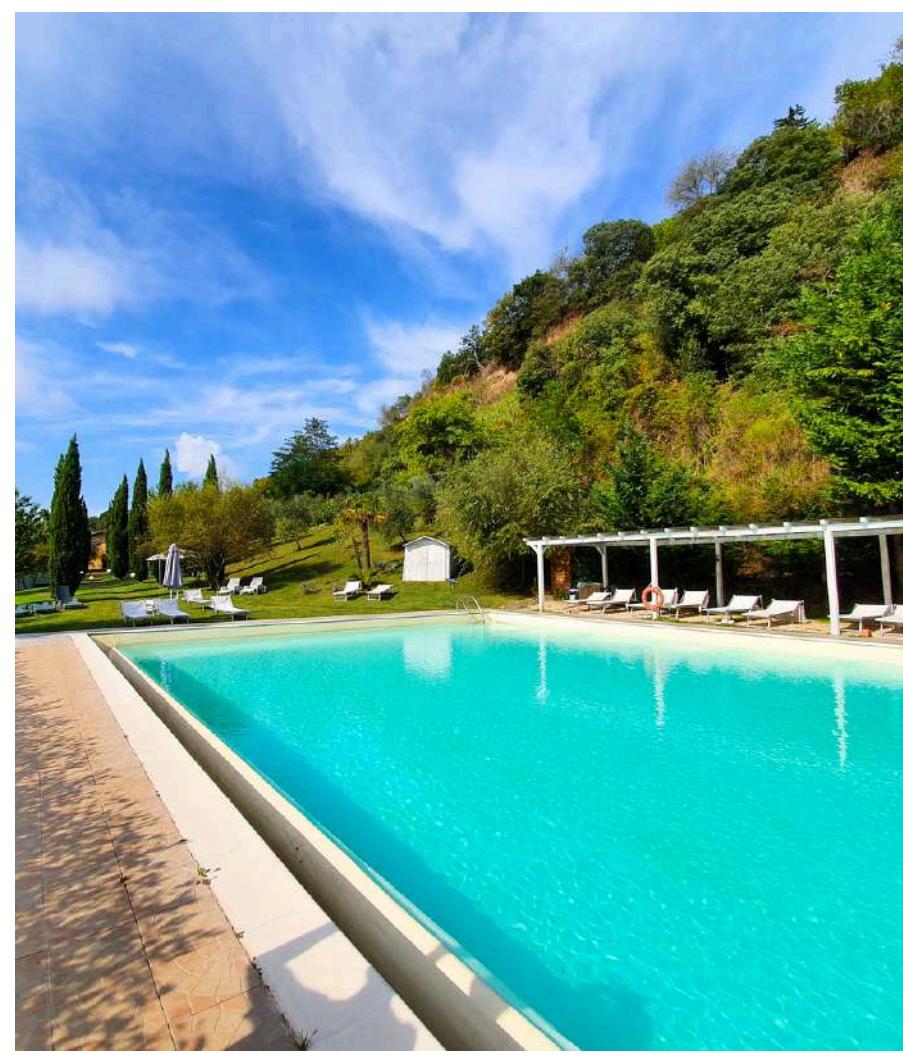
**Martina Lupi**  
Cantautrice e musicista  
*Autrice del libro L'albero  
con le radici nel cielo*

# Bio Agriturismo Valle dei Calanchi

Questo è un luogo unico, immerso nella natura incontaminata della Tuscia.

Gli appartamenti sono ampi, luminosi ed accoglienti, ognuno con il suo giardinetto esterno. La sala per le attività interne è stata progettata con l'intento di indurre un senso di pace ed armonia.

Esternamente, il Bio Agriturismo possiede molti percorsi adatti alle camminate e alle pratiche. Lo spazio esterno accoglie anche una grande piscina attrezzata di lettini e zone d'ombra.



# Pasti

Tutti gli ingredienti sono 100% biologici e a km zero, raccolti in mattinata dall'orto, dal frutteto, dai prati o dal bosco. Serviamo piatti dell'antica tradizione locale e per questo scegliamo farine e legumi di varietà antiche.



**Valentina  
Teodori**

La nostra chef è un'anima creativa ai fornelli, capace di trasformare ingredienti semplici e genuini in piatti pieni di colore, gusto ed armonia.

Con passione e amore, seleziona materie prime biologiche e di stagione del nostro orto, nonché le innumerevoli erbe spontanee che la nostra vallata ci regala, creando ricette che nutrono corpo e anima.

Tutti i pasti sono di origine vegetale, squisiti e preparati con amore.

# Testimonianze



## Francesco Viti

Il mio retreat con Carlo è stata una delle più belle occasioni di crescita personale in tutta la mia vita. Collaborare come maestro di Arrampicata è stato bellissimo, ma essere lì come allievo del DeROSE Method, mi ha reso più sicuro di me stesso ed evoluto dal punto di vista mentale ed emotivo. Grazie Carlo!



## Natalia Roldan

Questo retreat è stato superlativo, senza dubbi il retreat più bello al quale io abbia partecipato. Sono stati tre giorni di pura gioia, energia, risate, attività e pratiche potenti, rigeneranti che ti scolpiscono e ti trasformano dentro e fuori. Una coccola per l'anima e per il corpo!



## 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.

# Testimonianze



## 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.



## 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.

# Testimonianze



## 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

---

## La felicità

8 | 9 | 10

MAGGIO 2026

Bio Agriturismo  
Valle dei Calanchi,  
Sermugnano

### ORGANIZZAZIONE

Carlo Mea  
[carlo.mea@derosemethod.org](mailto:carlo.mea@derosemethod.org)  
+39 340 268 7390

Clotilde Passalacqua  
[clothy75@gmail.com](mailto:clothy75@gmail.com)  
+44 7552 758216

