

# Retreat Evolutivo

## La felicità



8 | 9 | 10

MAGGIO 2026

Bio Agriturismo  
Valle dei Calanchi,  
Sermignano





# 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***

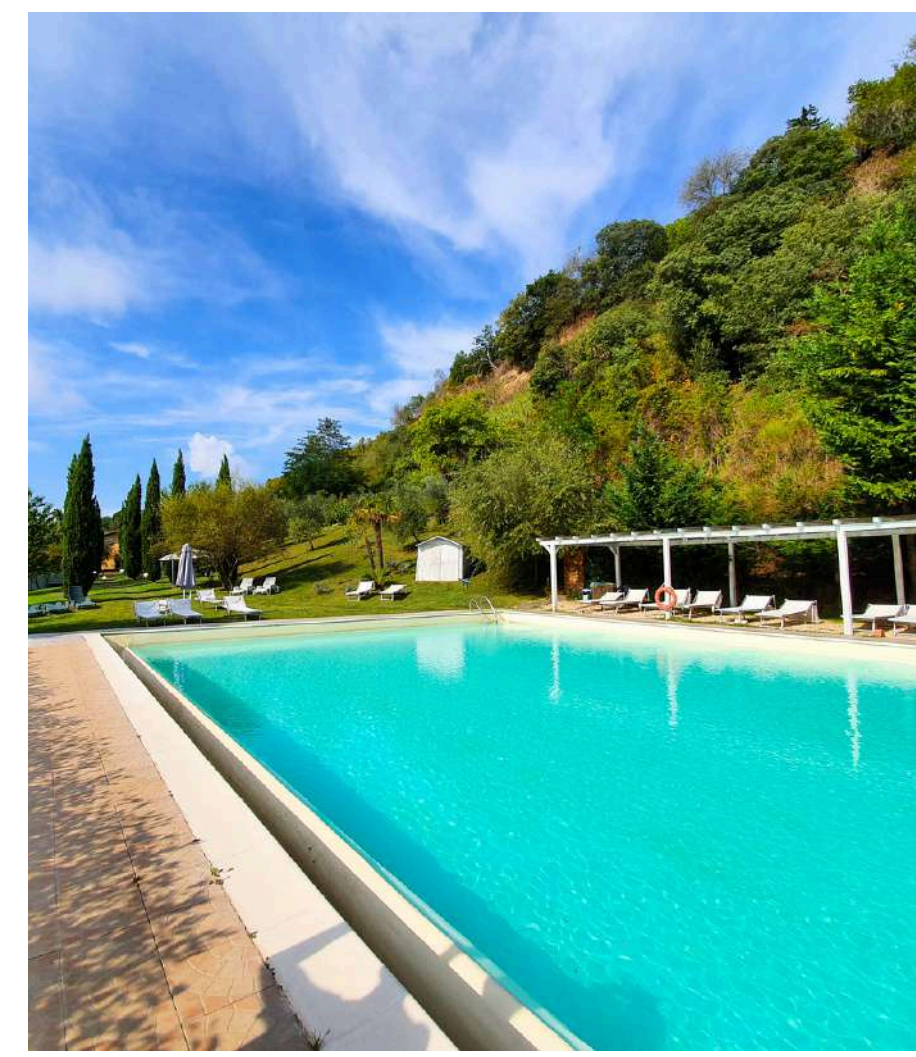


# Bio Agriturismo Valle dei Calanchi

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

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,  
Sermignano

### ORGANIZZAZIONE

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

Clotilde Passalacqua  
[cloth75@gmail.com](mailto:cloth75@gmail.com)  
+44 7552 758216