



Digital Detox Retreat in Toscana

**«Disconnettersi» per
connettersi meglio**



Dal 29 agosto al 1 settembre 2024

a Santa Luce (PI)

con Ilaria Castelli - L'Astro nella manica

Agenda

Obiettivo

Location

Programma

Costi & iscrizioni



Il Poggio della Pieve
Santa Luce (PI)



Obiettivo del weekend



Dis-connettersi per connettersi meglio

L'idea di questa vacanza è scaturita da una presa di coscienza del fatto che negli ultimi 20 anni circa, dall'avvento dei social e degli smartphone, **la nostra vita sociale e relazionale ha subito un drastico peggioramento a livello qualitativo**

Tutti noi possiamo vantare di avere centinaia se non migliaia di amici virtuali sui social con cui – apparentemente - siamo continuamente connessi. Ma quanti di questi contatti possiamo definire effettivamente **“amicizie autentiche e profonde”** anche nella realtà?

Dis-connettersi per connettersi meglio

In realtà, non siamo mai stati dis-connessi come negli ultimi anni, soprattutto dopo la pandemia che ha ulteriormente acuito il problema dato che comunicare online è diventato in alcuni casi l'unica via: tra chi opera in smartworking e chi, oberato dal lavoro, non ha più nemmeno il tempo di bere un caffè con un amico.

Abbiamo bisogno tutti di riprendere a **connetterci l'un l'altro. Abbiamo bisogno di abbracci, di contatto fisico, di risate, di correre, di stare all'aria aperta, di comunicare ed essere ascoltati. Abbiamo bisogno di spegnere la mente e accendere il cuore, di riprendere ad utilizzare le mani per cucinare, le gambe per danzare, gli occhi per osservare.**



La location

La location esclusiva a cui ci appoggeremo è un meraviglioso casale immerso tra gli ulivi dotato di un ampio giardino con una grande piscina e un'area relax attrezzata con ombrelloni e sdraio oltre che da un barbecue e un'area Gazebo (a uso esclusivo degli ospiti). La località esatta è **Santa Luce (PI)**

La struttura in cui alloggeremo è dotata di svariati appartamenti (bilocali, trilocali, quadrilocali che possono ospitare da 2 a 10 persone) arredati in stile rustico toscano e dotati anche di cucina attrezzata. Ogni appartamento ha ingresso e giardino indipendente al piano terra, oppure con terrazza privata al piano superiore. Possibilità di camera singola per chi lo desidera

La location si trova a 15 minuti dalle spiagge di Rosignano e Cecina e si trova in un punto strategico da cui è possibile raggiungere molte rinomate località toscane e luoghi di attrazione come le Terme Etrusche





Il programma

Amorica



Giovedì 29 agosto

15.00 arrivo e sistemazione

16.00 cerchio iniziale

i 5 sensi e il qui e ora

Eye contact - esercizi di telepatia

Pool dance in piscina

20.00 cena

22.00 Cerchio serale e consegna di cellulari e dispositivi

Plutone in Acquario e la nuova Era del digitale: come fare un uso consapevole delle tecnologie?

Venerdì 30 agosto

9.30 Conferenza Astrologica “Dimmi dove
hai Mercurio e ti dirò come comunichi.
Perché rimani connesso così a lungo?”

12.00 risveglio del gusto: cooking class &
pranzo

14.30 pomeriggio libero in piscina &
consulti astrologici individuali

18.30 Meditazione attiva di Osho

20.00 cena e serata libera





Sabato 31 agosto

9.00 giornata al mare e in pineta a Cecina

attività di connessione del gruppo: risveglio
del tatto e dell'udito

Ascolto consapevole

Meditazione con i cristalli e/o campane
tibetane

abbraccio libero

20.00 apericena

Domenica 1 settembre

9.30 visita al Tempio Buddista di Pomaia

Camminata meditativa e risveglio vista e udito

13.30 pranzo al Poggio

14.30 chiusura lavori e riconsegna dei cellulari

Pomeriggio libero in piscina/rientro





Costi & iscrizioni

Quota di partecipazione: 410 €

La quota comprende:

- 4 gg di Seminario con Ilaria Castelli
- Pernottamento in camera doppia con colazione
 - un apericena all'aperto
- Uso cucina, piscina, ombrelloni e lettini, area relax e barbecue, parcheggio, climatizzazione, energie, biancheria da letto e da bagno

La quota non comprende:

- Pranzi, cene, extra e quanto non espressamente indicato

Località di interesse nei dintorni

SPIAGGE

1) ROSIGNANO SOLVAY

<http://www.spiaggebiancherosignano.com/>

2) SPIAGGIA DEL TESORINO

<http://www.ilterosino.it/>

3) SPIAGGIA DI BARATTI

<https://www.golfobaratti.com/>

ALTRI SITI DI INTERESSE

1) TERME ETRUSCHE

<https://www.calidario.it/>



Esempio testo a piè di pagina



Grazie

Ilaria Castelli

L'Astro nella manica

castelli.ilaria@gmail.com

Cell. 338/3030290

