

IN SARDEGNA



Mare e ambiente che nutre l'Anima!

• 8 GIORNI INSIEME •



TOUR DI CRESCITA PERSONALE

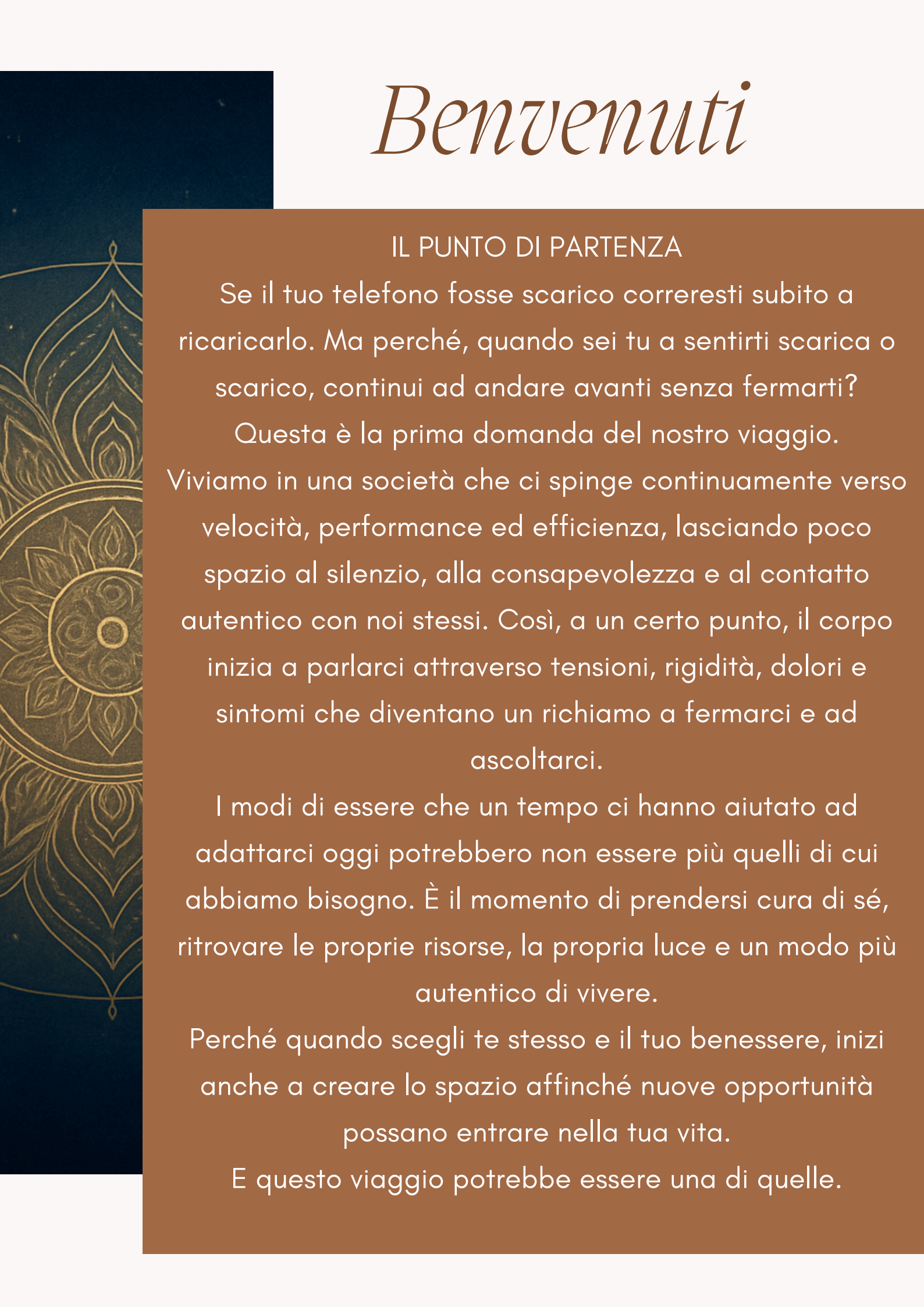
IN SARDEGNA

"Respira. Ascolta. Rallenta"



Dal 9 al 16 ottobre 2026

7 notti, 8 giorni



Benvenuti

IL PUNTO DI PARTENZA

Se il tuo telefono fosse scarico correresti subito a ricaricarlo. Ma perché, quando sei tu a sentirti scarica o scarico, continui ad andare avanti senza fermarti?

Questa è la prima domanda del nostro viaggio.

Viviamo in una società che ci spinge continuamente verso velocità, performance ed efficienza, lasciando poco spazio al silenzio, alla consapevolezza e al contatto autentico con noi stessi. Così, a un certo punto, il corpo inizia a parlarci attraverso tensioni, rigidità, dolori e sintomi che diventano un richiamo a fermarci e ad ascoltarci.

I modi di essere che un tempo ci hanno aiutato ad adattarci oggi potrebbero non essere più quelli di cui abbiamo bisogno. È il momento di prendersi cura di sé, ritrovare le proprie risorse, la propria luce e un modo più autentico di vivere.

Perché quando scegli te stesso e il tuo benessere, inizi anche a creare lo spazio affinché nuove opportunità possano entrare nella tua vita.

E questo viaggio potrebbe essere una di quelle.

Il viaggio nei luoghi energetici della Sardegna diventa l'archetipo del viaggio interiore.

L'ESPERIENZA INSIEME

Questo viaggio nasce per aiutarti a ritrovare te stesso, riconnettendoti con quella parte autentica di te che non ha mai smesso di esistere, ma che talvolta può essere stata offuscata da condizionamenti, esperienze di vita, contesti familiari difficili e da una società che ci chiede continuamente di correre.

Il viaggio nei luoghi energetici della Sardegna diventa l'archetipo del viaggio interiore: un invito ad andare oltre le apparenze e le convenzioni per riscoprire uno spazio più profondo di ascolto, presenza e consapevolezza.

Ogni viaggio di trasformazione inizia quando percepiamo che qualcosa dentro di noi non è più pienamente allineato. Un richiamo silenzioso che ci invita a cambiare prospettiva, lasciando emergere risorse e potenzialità che attendono solo di essere riconosciute.

Accompagnati da Enea e Domenica, inizieremo questo percorso partendo da un'intenzione personale, che diventerà il filo conduttore dell'intera esperienza e accompagnerà ciascun partecipante, giorno dopo giorno, verso la propria meta interiore.

OGNI GIORNO UN LUOGO DIVERSO

I luoghi che visiteremo sono stati costruiti da un'antica civiltà profondamente connessa con la Natura e custode di conoscenze che ancora oggi continuano ad affascinare e a ispirare chi vi si avvicina.

Le visite guidate nei luoghi energetici avranno la funzione di amplificare il benessere interiore e favorire il riequilibrio del campo elettromagnetico e l'armonia dei diversi corpi dell'essere umano. Questi luoghi sono considerati accumulatori naturali di elettromagnetismo a debole intensità e di vibrazioni benefiche che facilitano la meditazione, stimolano il radicamento e favoriscono il fluire del prana, la forza vitale.



Domenica Celli

Naturopata, ricercatrice e fondatrice del Club del Gatto C.A.T. di Rimini. Da anni studia i luoghi energetici della Sardegna, pratica radiestesie, meditazione e accompagna le persone in percorsi di crescita personale.

OGNI GIORNO UN'ESPERIENZA NUOVA

Al di là di ogni spiegazione, la parte più importante resta sempre l'esperienza diretta che ciascuno vivrà nel rapporto intimo e personale con questi luoghi.

Ogni sito che visiteremo possiede caratteristiche, frequenze e qualità differenti. Alcuni conservano ancora la loro struttura originaria, altri portano i segni delle trasformazioni avvenute nei secoli successivi.

Ciascun luogo saprà offrire ciò che ogni partecipante sarà disposto ad accogliere, percepire e vivere interiormente.

**"Nel silenzio della
natura sarà più facile
riconoscere ciò che di
autentico è sempre
rimasto dentro di te."**



OGNI GIORNO UN'EMOZIONE POTENTE

Le cellule del corpo, guidate dalla loro naturale saggezza omeostatica, potranno riequilibrarsi e sintonizzarsi con l'ambiente nel modo più utile per ciascuna persona.

Il corpo possiede un'intelligenza innata che entra naturalmente in risonanza con i luoghi attraversati durante questo viaggio, favorendo un'esperienza di armonizzazione, presenza e profonda riconnessione con sé stessi.



LA PRESENZA COSTANTE DI ENEA

Il programma che seguiremo partirà da una chiara intenzione: una focalizzazione verso uno stato dell'essere desiderato, una scelta consapevole che allinea pensieri, emozioni e azioni con il tuo scopo più profondo.

L'intenzione è un impulso diretto della coscienza. Contiene il seme di ciò che desideri creare ed è una bussola interiore che ti accompagna a sentire una nuova emozione e a costruire una realtà sempre più allineata a ciò che di più autentico sei.



Enea Slavic

Psicologa, Psicoterapeuta CTA, EMDR Practitioner, Istruttrice del Respiro, esperta di Meditazione e fondatrice del Centro Nautilus di Roma.



IL VALORE AGGIUNTO DI ESSERE SOSTENUTI CON PRESENZA

Lavoreremo insieme per raggiungere stati di calma consapevole ed entrare nel campo delle infinite possibilità di ciascuno, dove sarà più naturale ritrovare sé stessi e riconoscere nuove risorse interiori.

Questo percorso prenderà forma attraverso:

- Respirazione consapevole
- Meditazione
- Esercizi di consapevolezza
- Pratiche di presenza
- Condivisione individuale e di gruppo
- Cibo autentico, amicizia e risate
- Visite guidate nei luoghi energetici
- Spiagge, mare e natura rigenerante



Enea Slavic

Psicologa, Psicoterapeuta CTA, EMDR
Practitioner, Istruttrice del Respiro, esperta
di Meditazione e fondatrice del Centro
Nautilus di Roma.





IN SARDEGNA



Mare e ambiente che nutre l'Anima!

• 8 GIORNI INSIEME •

Non è un caso se questo viaggio si svolge proprio in Sardegna.

Qui ci si misura con le ORIGINI, con l'AUTENTICITÀ DI UNA TERRA INDOMABILE, capace di diventare lo specchio della nostra parte più vera.

Respireremo la natura arcaica, la pietra, il mare, il cielo, gli alberi, i profumi e i sapori di una terra ancora profondamente connessa ai suoi ritmi più antichi.

Attraverso questa immersione ritroverai la parte più autentica del tuo spirito, semplice ed essenziale, al di là di tutto ciò che la vita, le esperienze e i condizionamenti hanno depositato sopra di essa nel corso del tempo.

Sarà, anche per questo, un'esperienza profondamente purificante.

REQUISITI



Una minima voglia di camminare e di fare qualche breve tragitto per raggiungere i luoghi.

ETICA

Ci sarà un accordo condiviso di riservatezza e rispetto reciproco.

Se si apriranno temi profondi e complessi ci sarà lo spazio e la competenza adeguata per prendersene cura.

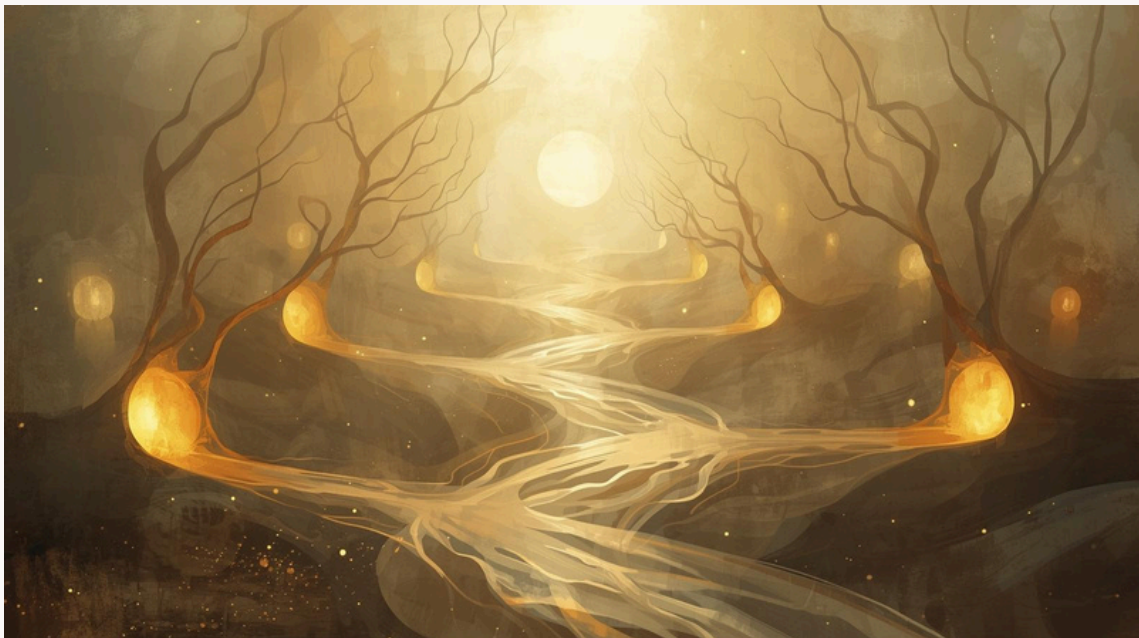


Il filo conduttore delle giornate

Ogni giorno sarà dedicato a un tema di crescita personale e verrà vissuto in luoghi differenti, scelti per le loro caratteristiche naturali, storiche ed energetiche.

Le meditazioni, le pratiche di respirazione consapevole e gli esercizi esperienziali verranno adattati al luogo che ci ospiterà, rendendo ogni giornata unica.

- . Giorno 1 – Lasciarsi andare, fiducia
- . Giorno 2 – Seminare
- . Giorno 3 – Aprire il cuore
- . Giorno 4 – Ricordare e radicarsi
- . Giorno 5 – Trasformare
- . Giorno 6 – Integrare
- . Giorno 7 – Ritornare – chiudere il cerchio



Venerdì 9 ottobre

Accoglienza e apertura del viaggio

- Arrivo in Sardegna.
- Ritiro delle auto, trasferimento verso l'agriturismo e alcune soste a sorpresa durante il tragitto per iniziare ad entrare nello spirito del viaggio.
- Cena insieme.
- Presentazione del gruppo.
- Apertura del cerchio.
- Da questo momento inizieremo a lasciare fuori il rumore della vita quotidiana per entrare lentamente nello spazio dell'esperienza.

Sabato 10 ottobre

Nuovi inizi

- La Luna Nuova accompagnerà il primo vero giorno del nostro percorso.
- Lavoreremo sugli intenti, sulla manifestazione, sull'equilibrio e sulla direzione che desideriamo dare alla nostra vita.
- La giornata inizierà con meditazione, respirazione consapevole, pratiche energetiche e test individuali.
- Successivamente ci immergeremo nella bellezza di una splendida spiaggia della costa orientale, dove alterneremo silenzio, meditazione, ascolto del mare, esercizi di crescita personale e momenti di relax.
- Nel pomeriggio vivremo un'intensa esperienza all'interno di una Tomba dei Giganti, uno dei monumenti megalitici più affascinanti della Sardegna, dove esploreremo pratiche di ascolto, riequilibrio energetico e incubazione.

Domenica 11 ottobre

Aprire il cuore

- Una giornata dedicata all'acqua, all'ascolto e alla capacità di lasciare emergere ciò che desidera essere accolto.
- Vivremo un'esperienza all'interno di un'antica Fonte Sacra nuragica, luogo in cui acqua, pietra e silenzio creano naturalmente uno spazio di profondo raccoglimento.
- Meditazione, contemplazione, respirazione e ascolto accompagneranno l'intera esperienza.
- Nel pomeriggio visiteremo una straordinaria grotta naturale tra le più spettacolari dell'isola e concluderemo la giornata con una passeggiata sul mare al tramonto.

Lunedì 12 ottobre

Radicarsi

- Questa giornata sarà dedicata al contatto con la Terra.
- Attraverseremo sentieri immersi nella natura raggiungendo un antico Nuraghe e una seconda Tomba dei Giganti, luoghi che favoriscono stabilità, presenza e ascolto interiore.
- Alterneremo meditazioni, pratiche energetiche e momenti di silenzio.
- Nel pomeriggio torneremo al mare per concederci tempo, leggerezza e relax.

Martedì 13 ottobre

Memoria e trasformazione

- Entreremo in contatto con alcuni tra i simboli più antichi della civiltà nuragica.
- Visiteremo un suggestivo Nuraghe, una Domus de Janas scavata nella roccia e scopriremo una delle tradizioni più affascinanti della Sardegna, ancora oggi profondamente viva.
- Sarà una giornata dedicata al rapporto tra memoria, identità personale e trasformazione.

Mercoledì 14 ottobre

Lasciare andare

- Raggiungeremo uno dei più importanti complessi archeologici della Sardegna, immerso nella natura.
- Tra antichi edifici sacri, sentieri e silenzio lavoreremo sul tema del cambiamento, imparando a lasciare andare ciò che non serve più per creare spazio a nuove possibilità.
- Una giornata di ascolto profondo, meditazione e presenza.

Giovedì 15 ottobre

Integrare

- L'ultima giornata piena sarà dedicata all'integrazione dell'intero percorso.
- Vivremo la forza rigenerante dell'acqua visitando una sorgente naturale e un'antica area sacra immersa tra boschi e montagne.
- Sarà il tempo dell'ascolto, della contemplazione e della gratitudine.
- Il tempo per fermarsi.
- Respirare.
- Integrare.

Venerdì 16 ottobre

Chiusura del cerchio

- Prima del rientro vivremo un'ultima intensa esperienza all'interno di uno dei più straordinari Pozzi Sacri nuragici della Sardegna, celebre per la sua armonia architettonica e per il profondo dialogo tra luce, acqua e cielo.
- Concluderemo il viaggio con una meditazione finale, la condivisione dell'esperienza vissuta e la chiusura simbolica del cerchio.
- Rientro verso l'aeroporto.

Durante il viaggio vivremo

meditazioni quotidiane
respirazione consapevole
pratiche di presenza
lavoro sugli intenti
esercizi di crescita personale
radiestesia
reiki
test energetici individuali
esperienze nei luoghi energetici della Sardegna
Tombe dei Giganti
Nuraghi
Pozzi e Fonti Sacre
Domus de Janas
aree archeologiche immerse nella natura
grotte naturali
sorgenti
spiagge e mare cristallino
olivastri millenari
paesaggi incontaminati
cultura e tradizioni della Sardegna
cucina tipica
momenti di silenzio
tempo libero
condivisione autentica
risate e nuove amicizie.

Ogni esperienza sarà proposta nel pieno rispetto dei tempi, delle esigenze e della sensibilità di ciascun partecipante.

Investimento per l'esperienza

Il costo complessivo previsto per partecipare al Tour di Crescita Personale è di circa 1950€ a persona.

L'importo è composto da due parti.
Quota di partecipazione all'esperienza
950 €

Comprende:

1. progettazione dell'intero percorso esperienziale;
2. organizzazione;
3. accompagnamento costante di Domi ed Enea;
4. tutte le pratiche.

Costi vivi del viaggio

Circa 1.000 €

Comprendono indicativamente:

- volo aereo andata e ritorno;
- noleggio auto condiviso;
- carburante;
- 7 pernottamenti con prima colazione;
- tutti i pranzi e le cene;
- ingressi ai siti archeologici e naturalistici.

TRASPARENZA DEL CALCOLO DEI COSTI VIVI

L'importo potrà variare leggermente in funzione del costo dei voli al momento della prenotazione e delle esigenze personali per i pasti del pranzo al sacco e delle cene che possono variare leggermente. Il prezzo di 1000€ è stimato ed è stato fatto un calcolo approssimativo, ma dalle esperienze pregresse, si aggira attorno a quella cifra, non tanto di meno o tanto di più.

Investimento complessivo

Totale indicativo: circa 1950 euro a persona

IL NOLEGGIO DELLE AUTO E AUTISTA

***CHI SI PRENDERA' LA RESPONSABILITA'
DI GUIDARE godrà di
UNO SCONTO SUL NOLEGGIO E SUL CARBURANTE
dell'auto. CHI NOLEGGIA L'AUTO GUIDA, GLI ALTRI
PASSEGGERI SE VOGLIONO GUIDARE DEVONO
COMUNICARLO ALL'EGENZIA DI NOLEGGIO E PAGARE
UNA QUOTA ULTERIORE.
(DETTAGLI DA VERIFICARE CON IL GRUPPO)***

***2 automobili a noleggio
saranno guidate da
DOMI e da ENEA***

***8 PERSONE SALIRANNO A BORDO
CON LE GUIDE
4 PERSONE CON DOMI
4 PERSONE CON ENEA***

***IL VIAGGIO AVRA' LUOGO SOLO AL
RAGGIUGIMENTO DI MINIMO 8
PARTECIPANTI***

Voli consigliati e prezzo calcolato su Ryanair con bagaglio da 10kg + zaino

ANDATA 9 OTTOBRE 2026

Bologna – Cagliari 14:20 15:45 costo circa 70€

Milano/Bergamo Cagliari 14:40 – 16:10 – costo circa 92€

Roma – Cagliari 6:00 – 7:05 (si dovrà poi attendere il resto del gruppo che arriva a metà pomeriggio) 50€

RITORNO 16 OTTOBRE 2026

Volo Cagliari Forlì 16:45 – 18:05 circa 60€

Volo Cagliari Bologna 16:10 – 17:35 102€

Volo Cagliari Milano/Bergamo 16:35 – 18:05 74€

Volo Cagliari Roma 20:00 – 21:05 48€ (attesa più lunga in aeroporto)

**QUALSIASI MEZZO O TRATTA SI
SCELGA DI UTILIZZARE PER
ARRIVARE IN SARDEGNA E TORNARE
IN PENISOLA
IL VIAGGIO INIZIA
ALLE ORE 17:00 DEL VENERDÌ 9
OTTOBRE E
TERMINA ALLE ORE 15:00 DEL
VENERDÌ 16 OTTOBRE**

Informazioni e prenotazioni

Club del Gatto C.A.T. – Rimini

 **339 896 9639 Domi**

Centro Nautilus – Roma

 **329 367 1785 Enea**

Un invito

**Otto giorni durante i quali non
cercheremo di fare di più.**

**Impareremo, piuttosto, a essere di più.
Perché, a volte, il viaggio più importante
non è quello che ci porta lontano.**

**È quello che ci riporta a casa, dentro di
noi.**

Vi aspettiamo con gioia.

Domenica Celli ed Enea Slavic