



# RITIRO DI SILENZIO GRADUALE

ISOLA D'ELBA

23 (inizio ore 17,30) - 27 (fine ore 14,30)

SETTEMBRE 2026

*“Il silenzio non è semplice assenza di parole.  
È una presenza sacra custodita in ognuno di noi,  
che la frenesia quotidiana spesso ci impedisce di ascoltare”*

**IN UNA LOCALITÀ** che la Natura ha votato al silenzio e al raccoglimento proponiamo un Ritiro che ti accompagni con gentilezza e gradualità a incontrare il Silenzio interiore.

**LE GIORNATE** si svolgono in un luogo interamente immerso nella flora mediterranea dell'Isola, ettari di terra incontaminata e profumata che offrono spazio, ampio respiro e un'autentica sensazione di libertà, dove il contesto stesso partecipa vivamente al percorso: il canto degli uccellini all'alba e al tramonto, il fruscio delle foglie, il suono del vento quando spira, i profumi di piante e erbe antiche dall'autenticità incontaminata.

Le giornate seguono il ritmo naturale finalmente più lento e armonioso; non si deve arrivare da nessuna parte, solo stare pienamente e consapevolmente nel momento presente e nel flusso di ciò che si svolge in armonia intorno a noi.

# PRATICHE DEL RITIRO

- **RITUALI QUOTIDIANI** di connessione con le energie interne ed esterne a noi.
- **PRATICHE DI CENTRATURA** Meditazioni guidate, spazi di contemplazione e momenti in solitaria nella natura.
- **NUTRIMENTO CONSAPEVOLE** Condivisione a turno della preparazione ayurvedica dei cibi, intesa come cura e assunzione consapevole dei cibi.
- **LA PAROLA SAGGIA** Cerchi di condivisione serali, ad esclusione delle 24 ore di immersione nel silenzio assoluto.
- **MOVIMENTO CREATIVO** Momenti creativi di gioiosa esplorazione.
- **LETTURE ISPIRANTI** che arricchiscono meditazioni e contemplazioni.
- **RECITAZIONE DI MANTRA E CANTI DI BUON AUSPICIO**
- **SI DEDICA DEL TEMPO** alla cura degli spazi comuni e della Natura che ci ospita (seva).

## A CHI SI RIVOLGE

Un'esperienza disegnata su misura per tutti: un passo gentile per chi si affaccia al silenzio per la prima volta e un terreno fertile per chi desidera immergersi di nuovo in questa pratica già conosciuta.

## SPAZIO PROTETTO

Scendere nelle profondità del silenzio è un viaggio meraviglioso, che a volte può far riaffiorare correnti interiori particolari.

Spazio Protetto significa proprio questo: la tranquillità di potersi affidare.

A guidare il percorso è **Letizia**, che unisce il radicamento della professione d'aiuto alla profonda dedizione per la ricerca interiore, maturata nella devozione verso lo Yogi avvolto nel voto di Silenzio, incontrato in Kashmir tanti anni fa.

Grazie alla sua solida competenza nell'accogliere le sottili dinamiche della mente e dell'animo, sa offrirti uno spazio sicuro.

Valore prezioso di questo cammino è inoltre la sua capacità di modellare l'esperienza ogni partecipante, unita al sostegno e alla forza del gruppo.

Se in alcuni momenti l'ascolto di sé dovesse farsi più intenso Letizia sarà lì ad affiancarti con presenza e leggerezza.

Non troverai solo una guida qualificata, ma una vera e propria condivisione d'anima: un filo saldo e invisibile per farti attraversare ogni sfumatura del Silenzio e accompagnarti verso la tua dimensione più autentica nel rispetto dei tuoi tempi.

.....

- **USO DEL CELLULARE** viene ridotto a un tempo preciso concordato insieme, tenendo conto che per eventuali urgenze potrete sempre essere contattati tramite un numero messo a disposizione.
- **VIDEOCHIAMATA ORIENTATIVA GRATUITA** che tu intenda già confermare la tua presenza o abbia semplicemente bisogno di chiarirti le idee prima di decidere, Letizia è a disposizione per un breve incontro di conoscenza reciproca in videochiamata su WhatsApp.

### CANTI E MANTRA

Il cerchio si impreziosisce della **collaborazione di Gian Antonio**, che attraverso la sua voce e la profonda esperienza nel **Nada Yoga** (lo Yoga del Suono), guiderà la trasmissione di *canti devozionali e mantra*.

### DOVE

Verremo tutti accolti dalle vibrazioni della **Sri Valley**, spazio pervaso di Energie Universali, omaggio all'Ispiratore e al Suo voto di Silenzio.

### COME CONTATTARCI

Per ulteriori informazioni e per accordare la videochiamata con **Letizia** mandate un messaggio WhatsApp al 339.8767428  
sarà sua cura contattarvi in tempi brevi.



ISOLA D'ELBA  
19-25 SETTEMBRE 2026  
CON LAEJI-LETIZIA VERCELLOTTI

info e prenotazioni:  
339 876 7428 - [info@ayurvedainternationalacademy.com](mailto:info@ayurvedainternationalacademy.com)  
[www.ayurvedainternationalacademy.com/chi-siamo](http://www.ayurvedainternationalacademy.com/chi-siamo)