

CA.STELLA FARM, MERIDE (CH)

# APRIRSI ALL'AMORE

Un ritiro di due giorni con Sophie Claire Annen  
e Alain

**22-23 AGOSTO 2026**

QI GONG | EMBODIMENT | PRATICHE SOMATICHE | TOCCO  
CONSAPEVOLE | SHADOW WORK | TAMBURO SCIAMANICO

## APRIRSI ALL'AMORE - 22-23 AGOSTO 2026

Questo ritiro invita a tornare in contatto con l'essenza profonda che accomuna l'essere umano: l'amore.

Per lasciare entrare pienamente l'amore, ci viene richiesto di incontrare gli strati di protezione che ci impediscono di sentirlo come la qualità primaria di cui siamo fatti.

Attraverso esperienze guidate di *movimento, tocco consapevole ed esplorazione relazionale autentica*, il ritiro invita a uno stato di presenza in cui possiamo incontrare noi stessi, l'altro e la vita stessa con un cuore aperto e ricettivo.



ECOVILLAGGIO BORDEI, CENTOVALLI (CH)

## APRIRSI ALL'AMORE - 22-23 AGOSTO 2026

Osservando cosa accade dentro di noi quando facciamo una determinata esperienza e il linguaggio del nostro corpo che si contrae o si abbandona leggermente, riveliamo qualche cosa di noi.

Scopriamo dove abitano contrazione e resistenza, e dove invece vibrano espansione e morbidezza.

Riveliamo i bisogni del nostro corpo per potersi sentire al sicuro, aprirsi alla fiducia, alla gioia e al piacere.



ECOVILLAGGIO BORDEI, CENTOVALLI (CH)

## APRIRSI ALL'AMORE - 22-23 AGOSTO 2026

Praticheremo il dare spazio e il contenere qualità opposte al nostro interno, incontrandoci da uno stato capace di abitare tenerezza e forza, accoglienza e confini, dolcezza e potere personale, il tutto all'interno del vasto contenitore dell'amore.



PASTI VEGETARIANI E BIOLOGICI | IMMERSIONI IN  
NATURA | MOMENTI DI SILENZIO

Intero weekend di pratiche + mezza pensione +  
pernottamento: **390.-**

Attività extra: SAUNA E BAGNI FREDDI

**ECOVILLAGGIO BORDEI, CENTOVALLI (CH)**

## L'OASI CHE CI ACCOGLIERÀ - ECOVILLAGGIO BORDEI

Situato nel cuore della valle alpina, il progetto *Ecovillage & Sanctuary* si estende sull'area di Terra Vecchia e su alcune parti del villaggio di Bordei.



## ECOVILLAGGIO BORDEI, CENTOVALLI (CH)

L'Osteria Giardino Bordei, il ristorante vegetariano biologico, è gestito dallo chef Pietro Leemann, che utilizza ingredienti che provengono principalmente dagli orti di Bordei.

Lo stile è una cucina vegetariana di montagna, ricca di emozioni, di colori e di gusto.



APRIRSI ALL'AMORE - 22-23 AGOSTO 2026

“The key to loving is to become more permeable to love, let it all the way into us, so that it can live and breathe from inside out.”

- John Welwood

Per maggiori informazioni e iscrizioni:  
[sophie.annen@outlook.it](mailto:sophie.annen@outlook.it)

ECOVILLAGGIO BORDEI, CENTOVALLI (CH)