

A photograph of two women embracing in a lush garden. The woman on the left has long dark hair and is wearing a white dress. The woman on the right has long brown hair and is wearing a red top and blue jeans. They are standing in front of a large tree with green leaves. The background shows a well-maintained garden with various plants and a wooden fence.

APRIRSI ALL'AMORE

Un ritiro di due giorni con Sophie
Claire Annen e Alain

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

22-23 AGOSTO 2026

CA.STELLA FARM, MERIDE (CH)

APRIRSI ALL'AMORE - 22-23 AGOSTO 2026

Questo ritiro invita a tornare in contatto con l'essenza profonda che accomuna gli esseri umani: 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.



CA.STELLA FARM, MERIDE (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 perché questo possa sentirsi al sicuro, aprirsi alla fiducia, alla gioia e al piacere.



CA.STELLA FARM, MERIDE (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 | IMMERSIONI IN NATURA |
CONTATTO CON GLI ANIMALI | MOMENTI DI SILENZIO

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

CA.STELLA FARM, MERIDE (CH)

L'OASI CHE CI ACCOGLIERÀ - CA.STELLA FARM, MERIDE

Ca.Stella FARM, situata a Meride nel sito UNESCO del Monte San Giorgio, è una struttura immersa nella natura, nata dal recupero di una storica fabbrica di saurolo.

Ospita diversi animali - tra cui cavalli, alpaca, asini e caprette - abituati al contatto con l'uomo, offrendo un ambiente accogliente e autentico.



L'OASI CHE CI ACCOGLIERÀ – CA.STELLA FARM, MERIDE

Il progetto si fonda su valori di inclusione e partecipazione, con un'attenzione alla sostenibilità e alla dimensione sociale.

Offre un ambiente ideale per rallentare, riconnettersi e ritrovare equilibrio interiore.



APRIRSI ALL'AMORE - 22-23 AGOSTO 2026

Lingua: italiano e inglese (se richiesto)

“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

CA.STELLA FARM, MERIDE (CH)