

# TAO

## SUMMER RETREAT



Ritiro esperienziale  
di Pratiche Taoiste

Villa Femminamorta  
Riposto/Sicily



15/21 Luglio 2024

[WWW.LOSPAZIODELTAO.IT](http://WWW.LOSPAZIODELTAO.IT)





Ritiro di sette giorni in un luogo magico  
tra Acqua e Fuoco, tra Cielo e Terra,  
tra l'Etna e il mare

La parola Tao viene tradotta come "Via"  
l'ideogramma 道 è un'immagine che nella sua interezza  
esprime l'elevazione spirituale di una persona  
attraverso una pratica assidua.

Il cammino del Tao ha molte vie... tutte si percorrono  
attraverso la perfezione della pratica, ma sopra ogni  
altra cosa, il costante innalzamento del proprio livello  
spirituale,

Un ritiro esperienziale fa fare un salto di qualità alla  
propria pratica e ricerca interiore  
rimane per sempre  
indelebile nel cuore.



*"Colui che conosce il proprio obiettivo si sente forte; questa forza lo rende sereno; questa serenità assicura la pace interiore; solo la pace interiore consente la riflessione profonda; la riflessione profonda è il punto di partenza di ogni successo." Lao Tze*

Un 'esperienza alchemica in cui analizzeremo alcuni versi del Tao Te Ching, scopriremo il mutamento con l'I Ching, praticheremo la Meditazione Taoista ed Immaginale, Qi Gong e pratiche a coppia del Tai Chi, analizzeremo il Neijing Tu, per approfondire le pratiche di lunga vita e ricercare l'armonia nella connessione con il Tutto.



# VILLAFEMMINAMORTA

## CARRUBA DI RIPOSTO (CT), SICILIA



Il nome stesso  
raccoglie e annulla la  
dualità tra vita e morte.

In questo luogo fuori  
dal tempo, proveremo  
a dissolvere limiti e  
paure, sconfiggere  
certezze e limitazioni ...  
nel fluire degli  
elementi .







# PROGRAMMA

---

h 07:00

**Meditazione:** La Stanza Celeste

h 08:00

**Tao Yoga** e risveglio energetico

h 9:00

Colazione: con prodotti tipici e naturali.

h 10:00

**Pratica di Qi gong e Tai Chi**  
sotto gli alberi centenari del parco

h 11:00 –13:00 TEMPO LIBERO

Gli ospiti potranno divertirsi in piscina,  
riposare sotto gli alberi o raggiungere la spiaggia  
in 15 minuti a piedi o 5 minuti in bicicletta.



h 13:00

Pranzo presso la casa  
con prodotti siciliani e bio  
preparata dai cuochi della casa.

h14:00 -18:00 TEMPO LIBERO

leggere, riposarsi  
o pratica libera individuale

h18:00

### **Tai Chi e Qi Gong**

h 20:00

Cena mediterranea  
con prodotti siciliani e bio  
preparata dai cuochi della casa.

h 21:30

### **Il Giardino del Tao**

chiacchierate filosofiche.  
Momento di condivisione

---

N.B. in due dei sette giorni l'attività serale o mattutina potrà  
essere sostituita da due escursioni:

Camminata sull'Etna  
Visita alle Gole dell'Alcantara





# ARRIVO

15 luglio

Accoglienza

dalle ore 12:00

Inizio attività ore 17:00

---

# PARTENZA

21 Luglio

Termine attività ore 11:00

Possibilità di prolungare o  
anticipare il soggiorno di un  
giorno.





# COSTI

## Attività con Lo Spazio del Tao\*

early bird con prenotazione e acconto 30% a gennaio

**€ 320,00**

da febbraio

€ 380,00

\*escluso escursioni

---

## Escursioni

Costo **escursione sull'Etna**

con visita guidata Ezio Mongiovì € 35/50

(il costo può variare in base al numero delle persone).

Costo **visita Gole dell'alcantara**

40 minuti da Femminamorta –

bus o noleggio auto

Prezzo variabile dal numero di persone e trasporto

Entrata Parco 3,00 euro



COSTI VILLA\*\*

## **Alloggio Persona/a notte**

Camera doppia a uso singola €50

Camera doppia €40

Camera condivisa €30

da concordare prezzo per  
Tenda, Camper o Tipi

## **Vitto 25 euro al giorno**

Colazione pranzo e cena incluse

Dieta vegetariana con prodotti del territorio

---

\*\*I costi non comprendono le spese di viaggio per raggiungere Femminamorta. Per gli accompagnatori aggiungere 10€ al giorno per utilizzo spazi giardino e piscina





## Pratiche Taoiste con Donella Bucca

Maestro di Tai Chi e Qi Gong, operatrice Shiatsu, Facilitatore in Psicogenealogia Immaginale, Forest Bathing Guide, esperta in Pedagogia della danza e del movimento, ha un passato di danzatrice professionista oltre che coreografa e performer. Laureata in lettere e filosofia, studia Tai Chi ed arti taoiste da oltre trent'anni. Nel 2022 ha pubblicato il libro POETICA DEL TAI CHI- Appunti di Tai Chi Immaginale Dal 2017 gestisce il suo progetto "Lo Spazio del Tao – Arti per l'Armonia".

Ha iniziato lo studio del Tai Chi Chuan con Gerda Geddes, nel 1985 a Londra nell'ambito degli studi alla "London Contemporary Dance School" dove si è diplomata nel 1987.

Nel 1998 diviene assistente del M° di Tai Chi Charles Lopez; dal 2003 al 2019 allieva diretta del Gran Maestro Chu King Hung responsabile della International Tai Chi Chuan Association (ITCCA). Nel 2002 consegue il diploma di insegnante di Tai Chi e Qi Gong ADO/UISP Lombardia, nel 2010 ottiene il titolo di Maestra.

Dal 2017 al 2020 svolge il ruolo di responsabile ITCCA per la zona Milano Sud.

Nel 2015, come Maestra dall'ITCCA Italia, diventa membro della commissione insegnanti fino al 2020, anno in cui decide di staccarsi dall'Itcca e dedicarsi ad un personale metodo di insegnamento chiamandolo Tai Chi Immaginale.

Nel 2017 fonda l'associazione Lo Spazio del Tao e si dedica allo studio e approfondimento della Medicina Tradizionale Cinese.

Formatore tecnico di Tai Chi e Qi gong ADO UISP e insegnante di Qi Gong iscritta all'albo professionale OTTO, in questi anni ha diffuso l'arte del Tai Chi, collaborato con varie scuole, insegnando questa arte anche ai bambini, a danzatori professionisti nelle accademie di danza e ad allievi con disabilità.

Scopo dell'associazione da lei fondata è diffondere la bellezza delle Arti Taoiste per una marzialità poetica che porti ad una trasformazione interiore finalizzata all'armonia e al benessere.



---

Il ritiro è aperto a tutti,  
indipendentemente dagli anni di pratica,  
ognuno sarà seguito secondo il proprio  
livello.

per maggiori dettagli e prenotazioni:

**info@lospaziodeltao.it**

**3387523227**



WWW.LOSPAZIODELTAO.IT