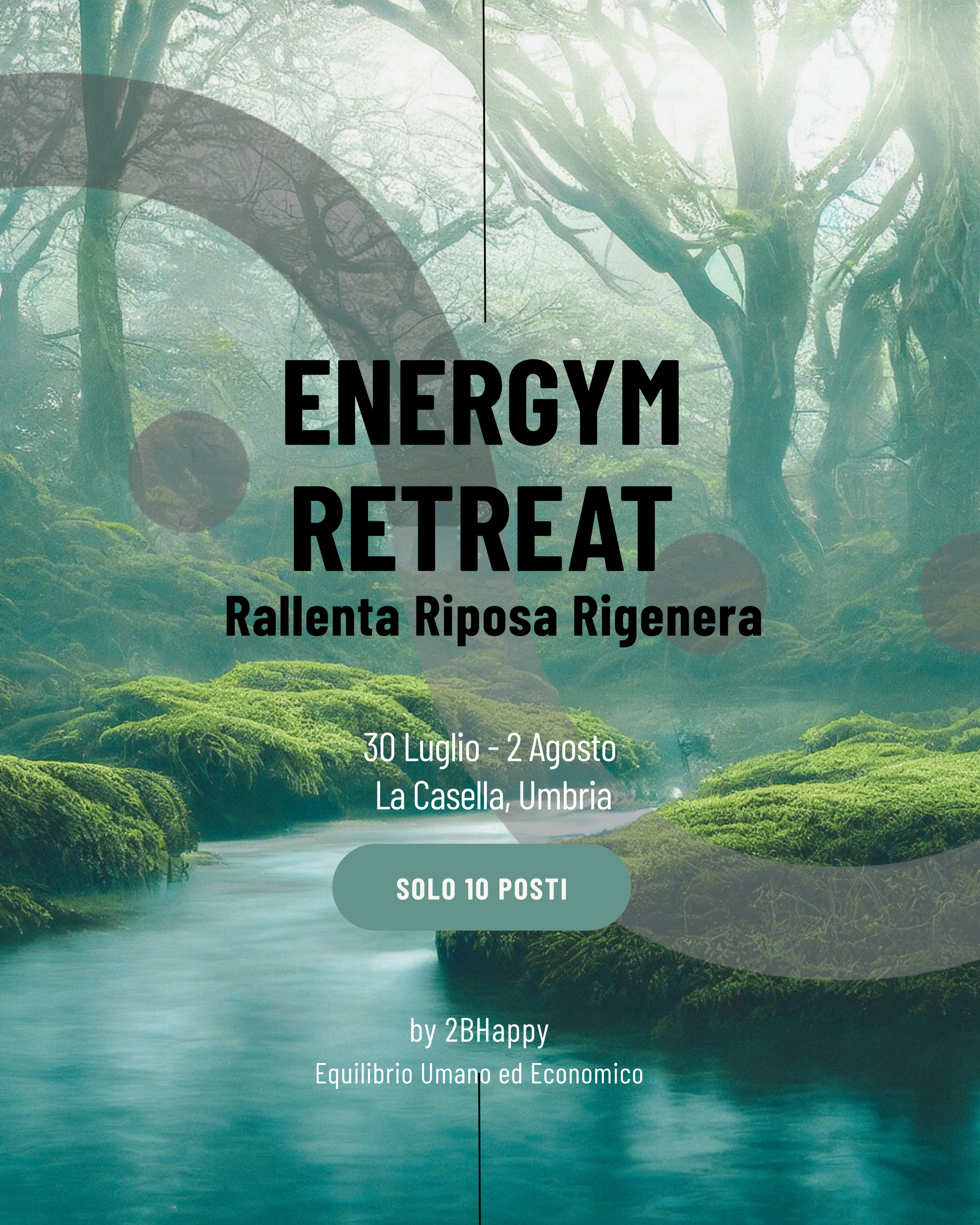




ENERGYM RETREAT

Rallenta Riposa Rigenera

30 Luglio - 2 Agosto
La Casella, Umbria

SOLO 10 POSTI

by 2BHappy
Equilibrio Umano ed Economico

Rallenta. Riposa. Rigenera

Viviamo in un tempo che chiede molto.
A volte, troppo.

Ci scopriamo stanchi, disallineati, pieni di fare e poveri di presenza

Velocità, notifiche senza sosta, pressioni, rumore, distanza. Il corpo si tende. La mente si affolla. Le emozioni si comprimono. I legami, dentro e intorno a noi, si fanno sottili, quasi impercettibili.

Abbiamo bisogno di ritrovare un tempo lento, uno spazio semplice, che restituisce al corpo il suo passo, alla mente la chiarezza, alle emozioni profondità, allo spirito direzione. Rimettendo al centro noi stessi e imparando a prenderci cura della vera sorgente di vitalità: la nostra Energia!

L'**Energym Retreat™** nasce da qui. Dalla necessità di

- Fermarti con gentilezza
- Ritrovare ritmo
- Tornare al tuo centro — non come punto da raggiungere, ma come luogo in cui abitare

Un'esperienza immersiva per rigenerare l'energia fisica, emotiva, mentale e spirituale, con un approccio scientifico, esperienziale e umano.

L'equilibrio non si recupera con una pausa. Si recupera ritrovando ritmo, spazio, respiro.

Per te, se vuoi...

- Rimettere ordine dentro, riposare, rallentare, fare spazio.
- Prenderti cura di te, perché stai portando troppo peso sulle spalle e hai bisogno di un respiro nuovo.
- Continuare ad essere un punto di riferimento per chi ti è accanto e non trovi più spazio per rigenerarti.

E anche per te se...

Ami la buona compagnia che nutre invece di consumare. **Cerchi** conversazioni autentiche, silenzi condivisi, gesti sinceri. **Desideri** camminare senza fretta, ridere piano, respirare forte. **Senti** il bisogno di un piccolo cerchio di umanità luminosa, per ricordarti che l'energia, come la vita, scorre meglio insieme

Cosa faremo

**Non c'è un'agenda. C'è un ritmo.
C'è un campo.**

Le giornate si apriranno e si chiuderanno dolcemente, seguendo il ritmo naturale del corpo e della luce.

Non ci saranno orari rigidi e programmi serrati. Solo momenti da "sentire", attraverso pratiche leggere, spazi ampi, pause vere.

- Ci nutriremo in modo sano e genuino
- Ci muoveremo, respireremo, mediteremo in modo semplice e accessibile a tutti
- Staremo in quiete e avremo tempo libero
- Ci saranno camminate lente, spazi per far emergere emozioni, dialoghi che si aprono solo quando serve.

E poi silenzio, natura, ascolto, tempo per integrare, lasciar sedimentare e ritrovare il proprio centro.

Nessun obbligo
Nessuna pressione
Nessuna performance

Solo lo spazio giusto per permettere alle tue energie — fisica, emotiva, mentale e spirituale — di riallinearsi da sole, senza sforzo.

Dove

Saremo in un luogo immerso nella natura, scelto per armonia, silenzio e qualità energetica.

Un posto dove il bosco respira con te, i tempi si allargano, la luce cambia piano e il corpo si scioglie. Una cornice che unisce cura, autenticità e un senso di casa profonda.

Pensa a spazi aperti, con stanze semplici e accoglienti, cucina naturale, sale luminose, prati, silenzio, camminate, un ritmo che riporta all'essenziale.

Un ambiente pensato per lasciare andare.
Per ritrovare spazio.
Per tornare vivi, davvero.

Il retreat è aperto anche a partner, amici o persone vicine che desiderano condividere l'esperienza.

Condividere queste esperienze con qualcuno con cui si sta bene amplia la risonanza, allarga l'area sociale di vibrazione positiva e moltiplica i benefici del viaggio.

Legami

Quando

30 luglio – 2 agosto

Quattro giorni e tre notti per rallentare, riposare, rigenerare. Arriveremo entro le 14.30 del primo giorno e ci saluteremo la domenica dopo pranzo. Sarà un tempo sospeso di rigenerazione totale, dedicato solo a te.

Per custodire l'intimità dell'esperienza, il cerchio accoglie solo 10 partecipanti.

Quanto

Il valore dell'esperienza è di 1.098€ per sistemazioni in camera condivisa. Sistemazioni in stanza singola (limitate e fino ad esaurimento posti): 1.298€

Include

- 4 giorni di esperienza guidata
- Pensione completa con cucina naturale
- Pratiche di energy management fisiche, emotive, mentali e spirituali
- Accesso alle sale e agli spazi naturali
- Kit Energym™
- Facilitazione del team 2BHappy per l'intero percorso

Iscrizione

Pagamento quota intera di 1.098€: acconto di 500€ al momento dell'iscrizione (non rimborsabile), saldo entro il 10 maggio.

Se per qualsiasi motivo non potrai partecipare, riceverai un rimborso completo fino al 10 maggio 2026. Dopo questa data, avrai la possibilità di trasferire il tuo biglietto a un'altra persona.

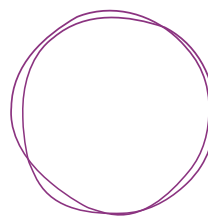
Sali a bordo

[Compila il form.](#) Troverai all'interno le info per il pagamento. Richiedi una call o maggiori informazioni a: dani@2bhappy.it

Solo 10 posti, solo 10 respiri nel cerchio. Alcuni posti sono già riservati, se senti che questo è il tuo momento, ti aspettiamo nel cerchio.

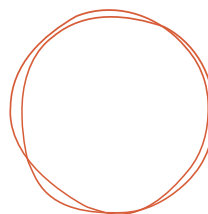
Una pausa per ogni ciclo naturale

Come la natura, anche noi abbiamo stagioni interiori. Ogni fase porta con sé un ritmo, un respiro, una forma di energia diversa da riconoscere e coltivare. I nostri Energym Retreat™ seguono i movimenti del sole e della terra – solstizi ed equinozi – per accompagnarti, passo dopo passo, nel tuo ciclo naturale di rigenerazione.



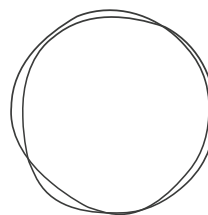
Estate Espansione

La luce è al culmine, il corpo vibra di energia fisica, la vita chiama all'apertura. È il momento di espandere, di celebrare ciò che hai seminato, di mettere in circolo energia viva.



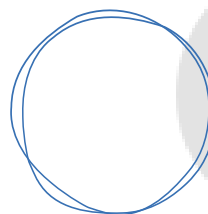
Autunno Raccolta

La luce si fa più morbida, la natura si ritira piano. È la stagione del bilancio e della gratitudine: si raccoglie ciò che è maturato e si lascia andare ciò che non serve più.



Inverno Profondità

La terra riposa, il seme tace, ma dentro si prepara la vita nuova. È il momento di rallentare, di ascoltare, di rientrare nel cuore.



Primavera Risveglio

La luce ritorna, i semi si aprono, l'aria si riempie di possibilità. È la stagione del nuovo inizio, della visione e della chiarezza mentale.

“Rallentare non è fermarsi. È tornare a respirare insieme al mondo.”

I nostri Energym Retreat™

All'Energym Retreat™ non lavoriamo sul tempo, lavoriamo sull'energia.
Perché il tempo si organizza, ma l'energia si rigenera, si coltiva, si onora.

Cos'è l'Energy Management

La capacità di prendersi cura delle proprie energie vitali per vivere e lavorare con più lucidità, presenza e sostenibilità. Non significa fare di meno o fare di più. Significa ritrovare ritmo, uscire dalla logica della prestazione continua e tornare a una danza più naturale tra impegno e recupero, azione e ascolto, fare ed essere. Nel nostro approccio, l'energia non è una risorsa da spremere, ma un ecosistema da mantenere vivo.

Guidati dalla Scienza

Il modello Energym™ nasce dall'incontro tra scienza, esperienza e saggezza umana. È un approccio integrale, evidence-based, ma profondamente incarnato.

Si fonda su:

- Scienza della Felicità e Psicologia Positiva, che studiano ciò che permette alle persone e ai sistemi di fiorire in modo sostenibile
- Neuroscienze, per comprendere attenzione, stress, recupero, focus e sovraccarico cognitivo
- Scienze sociali e filosofia, che leggono le persone come parte di sistemi vivi e interconnessi
- Fisiologia e scienze del movimento, per riportare il corpo al centro come bussola primaria
- Pratiche contemplative e tradizioni di consapevolezza, che allenano presenza, senso e connessione

In 2BHappy teniamo insieme questi mondi senza polarizzazioni. Crediamo che rigore e leggerezza possano convivere e siano necessari per realizzare benessere sostenibile e duraturo.

Le quattro energie che alleniamo all'Energym Retreat™

L'energia non è una sola. È un sistema vivo fatto di equilibri dinamici. Nell'Energym Retreat™ lavoriamo su quattro energie fondamentali, intrecciate tra loro.

- Energia fisica - È il corpo e il nostro ritmo
- Energia emotiva - E' ciò che sentiamo e come lo attraversiamo
- Energia mentale - È chiarezza, attenzione, direzione.
- Energia spirituale - È senso, significato, connessione. Non ha a che fare con dogmi o religioni, ma con il sentirsi parte di qualcosa di più grande

Chi Siamo

Siamo facilitatori di esperienze trasformative, prima ancora che formatori.

Crediamo nell'apprendimento che passa dal corpo, dalle relazioni, dal silenzio e dalle domande giuste. Accompagniamo persone, leader e organizzazioni a ritrovare equilibrio, senso ed energia rinnovabile, con un approccio che tiene insieme scienza, esperienza e umanità.

Al retreat troverai presenze competenti, capaci di creare spazi sicuri, profondi e leggeri allo stesso tempo. Ognuno porta il proprio sguardo, il proprio linguaggio e la propria pratica, in un dialogo continuo tra discipline e livelli di esperienza.

I facilitatori

- **Daniela Di Ciaccio** - responsabile retreat, insegnante e praticante da vent'anni Yoga e Meditazione attraverso un approccio non dogmatico ma come pratiche vive, accessibili e non performative, strumenti di ascolto profondo e riallineamento energetico.
- **Veruscka Gennari** - facilitatrice di processi formativi e coach di intelligenza emotiva, esperta di dialogo filosofico attraverso ascolto e confronto che si fa relazione.
- **Paola Baravalle** - facilitatrice, coach, mentor attraverso strumenti di lettura profonda come l'ikigai e la numerologia, usati come mappe simboliche di consapevolezza.
- **Special Guest** - In ogni retreat coinvolgiamo esperti di pratiche con cui vivere un'esperienza unica e in armonia con il flusso del retreat. Ci piacciono le sorprese: sveleremo l'ospite che interverrà durante lo svolgimento del retreat!

Ideato e realizzato da



2BHappy | Equilibrio umano ed economico è un ecosistema di pensiero e pratica che da 10 anni lavora sull'integrazione tra equilibrio umano ed economico. Siamo pionieri in Italia nella diffusione della Scienza della Felicità applicata alle persone e alle organizzazioni, e accompagniamo processi di apprendimento, sviluppo e trasformazione culturale.

Portiamo al retreat il nostro metodo, ma soprattutto la nostra esperienza: nell'educazione degli adulti, nello sviluppo delle competenze umane, nella costruzione di contesti di apprendimento che generano benessere, impatto e sostenibilità nel tempo.

L'Energym Retreat™ è una sintesi viva di questo percorso. Un'esperienza dove la scienza incontra il corpo, la riflessione incontra la relazione, e l'apprendimento torna ad essere un atto profondamente umano.



<http://www.energymretreat.it> **Energym Retreat™** **2BHappy**