



Trasformare il deserto in vita, dentro e fuori di sé.

Un viaggio nel cuore dell'Egitto, dove il deserto non appare come vuoto, ma come spazio di ascolto, silenzio e rinascita.

Tra i giardini fertili di Sekem, comunità biodinamica nata nel deserto grazie alla visione di Ibrahim Abouleish, e gli orizzonti sconfinati di El Wahat, il cammino diventa un'esperienza interiore oltre che geografica. Le giornate scorrono tra natura, incontri autentici, vita comunitaria, meditazioni, lavori energetici, scrittura creativa e momenti di profonda connessione sotto il cielo stellato del deserto egiziano.

Ogni luogo attraversato racconta una trasformazione: la terra arida che torna fertile, il seme che germoglia, l'essere umano che ritrova il proprio centro e una nuova direzione.

Le visite alle aziende biodinamiche di Sekem, all'oasi di Bahareya, alle antiche tombe e alla Heliopolis University si intrecciano con pratiche olistiche e artistiche, creando un percorso esperienziale che unisce corpo, emozioni e spirito.

Un invito a rallentare, respirare profondamente e lasciare emergere ciò che dentro di noi desidera nuova vita.

Un viaggio per chi sente il bisogno di ritrovare autenticità, presenza e visione, immerso nella luce intensa del deserto e nella forza trasformativa della comunità.



Guidato da **Lisa Sapora**
Operatrice olistica, scrittrice e
facilitatore di percorsi trasformativi

SEMI DI LUCE



INFO E PRENOTAZIONI
+39.348.51.34.442

VIAGGIO OLISTICO A SEKEM (EGITTO)

Arrivo e Trasferimento in autobus alla Comunità Agricola Biodinamica di Sekem. Sistemazione in camera.

Cena di benvenuto con i membri della comunità.

Tema: **Entrare nello spazio del cambiamento**

Attività

rituale di apertura del viaggio

meditazione serale di radicamento

SEKEM

Sustainable Development since 1977

lunedì 19/10

TERRA

GIORNO 1

Colazione. **Euritmia** con i collaboratori sul tetto dell'azienda Isis Organic.

Visita guidata ai vari Settori Produttivi di Sekem.

Tema: **Riconoscersi parte del tutto**

Attività

meditazione camminata nei giardini di Sekem

lavoro energetico a coppie: **"vedere ed essere visti"**

Durante la giornata possibilità di passeggiare tra i giardini fioriti della comunità, di rilassarsi in piscina, visitare il mausoleo di Ibrahim Abouleish.

GIORNO 2

Colazione. **Trasferimento di buon mattino a El Wahat**, la nuova comunità agricola di Sekem nel mezzo del deserto. Arrivo e prima visita dell'azienda. Cena e pernottamento.

Tema: **Il vuoto fertile**

Attività

meditazione al tramonto sulla collina

esercizio di silenzio consapevole

scrittura creativa: **"Se il deserto potesse parlarmi..."**

rituale sotto il cielo stellato

GIORNO 3

Martedì 20/10

RELAZIONE e CUORE

Mercoledì 21/10

ARIA e SPIRITO



Giovedì 22/10

ACQUA
(EMOZIONI E MEMORIA)

Visita all'oasi di Bahareya con Jeep 4x4. Visita al **capoluogo El Bawiti**, museo delle mummie e delle tombe di epoca tolemaica. Pranzo presso una famiglia di agricoltori. Ritorno all'azienda agricola nel pomeriggio. Cena e pernottamento

Tema: Incontro con le proprie origini

Attività:

meditazione guidata sulla memoria dell'anima
rilascio simbolico del passato
piccolo rituale di gratitudine agli antenati

GIORNO 4

Colazione. **Seconda parte della visita di El Wahat:** i fichi d'india, le palme, la scuola. Viaggio di rientro a Sekem.

Tema: Integrare ciò che è nato

Attività:

esercizio creativo: scrivere il proprio "seme di futuro"
visualizzazione guidata



Venerdì 23/10

GERMINAZIONE

Colazione. Trasferimento al vicino Quartiere di Heliopolis e visita all'università di Sekem Heliopolis University for Sustainable Development. Attività artistica presso l'università (pittura/lavoro dell'argilla)

Tema: Portare nel mondo ciò che sono diventato

Attività

meditazione creativa prima dell'attività artistica
rituale finale di chiusura
benedizione del viaggio

GIORNO 5



Sabato 24/10 e Domenica 25/10

FUOCO
(MANIFESTAZIONE)

Domenica 25/10

Trasferimento verso l'aeroporto e fine del viaggio.

GIORNO 6 e 7



Lisa Sapora è operatrice olistica, scrittrice e facilitatrice di percorsi di consapevolezza e trasformazione personale.

Da anni accompagna persone e gruppi attraverso esperienze dedicate al benessere fisico, emotivo e spirituale, creando spazi di ascolto, autenticità e crescita interiore.

Conduce incontri, serate esperienziali, percorsi di gruppo, vacanze olistiche e trattamenti individuali, integrando meditazioni guidate, lavori energetici, pratiche corporee, scrittura creativa e rituali simbolici.

Il suo approccio unisce sensibilità, presenza e profondità, con l'intento di aiutare ogni persona a ritrovare il proprio centro, liberare energie bloccate e riscoprire una nuova direzione nella vita.