Torna “Ferula”, il Festival Nazionale del Benessere: a Ferla il 9 e 10 maggio

Un weekend tra yoga, meditazione e natura nel cuore della Valle dell’Anapo.

Ferla torna ad essere cuore pulsante del benessere a 360 gradi. Il 9 e 10 maggio, l’appuntamento è “Ferula”, il festival nazionale del benessere, dedicato alle discipline olistiche. Cuore nevralgico sarà il Centro Olistico di via del Mercato, la Villetta Cappuccini e la stessa Valle dell’Anapo. L’evento, strutturato come un vero e proprio viaggio esperienziale tra corpo e spirito, prenderà il via sabato 9 maggio alle ore 08:30 con l’apertura delle iscrizioni, dando inizio a un fitto calendario di attività che spaziano dal Kundalini Yoga ai seminari sulla nutrizione e la salute in movimento. La mattinata della prima giornata vedrà alternarsi sessioni di meditazione con campane tibetane a cura di Marcello Marino e pratiche di Taijiquan guidate dalla dottoressa Anna Maria Grifo, mentre gli amanti del trekking potranno unirsi all’escursione nella Valle dell’Anapo organizzata dall’Associazione Siracusa Tours. Il programma pomeridiano si farà ancora più intenso con workshop di pranoterapia, sessioni di Rebirthing e Qi Gong, per poi spostarsi nell’Auditorium Comunale alle 19:00 per un’importante tavola rotonda dedicata al dialogo tra approccio scientifico occidentale e profondità spirituale orientale, seguita dal concerto meditativo serale di Swami Akash. La giornata di domenica 10 maggio sarà dedicata alla connessione con la terra e alle tradizioni locali, aprendosi con il Saluto al Sole e proseguendo con un focus particolare sull’apicoltura siciliana: oltre alle meditazioni Akasha e allo yoga, sono previste,infatti, degustazioni sensoriali di miele millefiori ed un’escursione botanica alla scoperta delle piante mielifere

curata dall’Aras. Per l’intera durata del festival, i visitatori potranno accedere a un mercatino tematico nel cortile del centro olistico e usufruire di trattamenti individuali che spaziano dallo Shiatsu al massaggio Kobido, fino alla lettura dei Registri Akashici. L’accesso alle attività è garantito dalla “Ferula Card”, disponibile per singola giornata o per l’intero weekend, che include un trattamento rigenerante a scelta. La manifestazione si concluderà domenica pomeriggio con il suggestivo rito del fuoco “Yagna”, suggellando un fine settimana all’insegna della consapevolezza e del rilancio del territorio in chiave di turismo lento e benessere integrato.
Entrando più nel dettaglio.
Sabato 9 Maggio la giornata si aprirà alle 08:30 con le iscrizioni presso il Centro Olistico. La mattinata Kundalini Yoga con Sat Sangat Kaur , meditazione sonora con le campane tibetane di Marcello Marino, Taijiquan, mentre gli amanti del trekking potranno partecipare all’escursione guidata nella Valle dell’Anapo.
Il pomeriggio proseguirà con seminari sull’Eurytmia e il Rebirthing, culminando alle 19:00 nell’Auditorium Comunale per una tavola rotonda di grande spessore: “L’Oriente incontra l’Occidente”, un confronto su come scienza e spiritualità possano unirsi per costruire un nuovo modello di benessere. La serata si chiuderà in musica con il concerto meditativo e il canto dei mantra di Swami Akash.
La domenica avrà una componente più concentrata sulla natura.
Si comincerà all’alba con il Saluto al Sole (Surya Namaskar) alla Villetta Cappuccini. Grande protagonista della giornata sarà il mondo delle api: oltre alle sessioni di Yoga e meditazione “Akasha”, si potrà partecipare a un’escursione dedicata alle piante mielifere e a laboratori di analisi sensoriale per scoprire i segreti del miele millefiori siciliano.
L’evento si concluderà con un momento di forte carica simbolica: il Rito del Fuoco (Yagna), previsto per le 17:30 nel cortile del Centro Olistico.

Durante tutto il festival,come si diceva, il cortile del Centro Olistico ospiterà un mercatino olistico dove scoprire prodotti naturali e artigianali.
Per chi desidera un’attenzione personalizzata, sarà possibile prenotare trattamenti individuali (della durata di 20 minuti) eseguiti da professionisti del settore: massaggio Shiatsu, Ayurvedico plantare, Riflessologia, Kobido, Massaggio Psico-Emozionale.
Poi Reiki, Campane Tibetane, Diapason, pulizia dell’Aura e dei Chakra. E ancora lettura del Tema Natale e dei Registri Akashici.
L’accesso alle attività è facilitato dalla Ferula Card: per un giorno il costo ammonta a 25 euro, per le due giornate 40 euro.
Entrambe le card includono un trattamento a scelta tra Reiki o Shiatsu.