



# In vacanza meditando – Uno spazio tutto tuo

7 GIUGNO 2020

“**L'appartenenza è una scatola vuota** che si riempie di tutto”  
Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

**Che si riempie di tutto**

Ok

No

Privacy policy (<https://www.italiaolistica.it/privacy-policy/>)

*È una musica composta di silenzi*

*In cui risuona tutta la nostra armonia*

Con queste parole Antonio Gianfranco Gualdi, Vipal, apre la sua raccolta di poesie. E le sue prime parole sono un manifesto programmatico di appartenenza, orgogliosa appartenenza al genere umano.

Dal libro “Squarci” (<https://www.vipal.it/squarci/>) di Swami Bodhi Vipal.

Incontriamo Vipal a inizio giugno 2020; il nostro è stato un “incontro” conoscitivo realizzato con uno scambio di svariate email a proposito della sua Vacanza Olistica. Vipal propone tra le tantissime cose infatti, vacanze olistiche che descrive come comprensive di relax, meditazione, depurazione, Mindfulness, ShinrinYoku Massaggio Orto-meditativo e tanto altro

## **Bentrovato Vipal, chi sei? Quale è il tuo percorso?**

Chi sono? Una domanda che mi pongo da 25 anni, da quando reduce da una malattia che mi ha fatto sfiorare la morte, decisi di lasciare la mia vecchia vita per intraprendere il Sentiero, quello vero, quello che mi avrebbe portato alla Realizzazione, a svegliarmi e vivere una vita fuori dall’illusione e dall’auto condizionamento e da quello imposto dalla cultura sociale e religiosa.

Il mio percorso iniziò quel lontano giorno, era il 25 luglio del 95, quando dopo un mese di tribolazione dovuti ad una malattia ulcerosa da stress mi coricai e non riuscii più ad

alzarmi. Dimagrito di quasi 20 chili il mio corpo mi stava abbandonando, ed io ero pronto ad andarmene: avevo mollato una vita della quale non ero soddisfatto.

In apparenza ero una persona felice, un imprenditore a cui non mancava niente, che si

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Ok No Privacy policy (<https://www.italiaolistica.it/privacy-policy/>)

poteva permettere abiti su misura, belle macchine e qualsiasi sfizio gli passasse per la testa. Tuttavia, sotto la maschera di apparente felicità che indossavo ogni mattina, vi era un volto sofferente, un vuoto con non riuscivo a colmare con la vita mondana che mi ero creato. Questo fu quello che venne fuori, mentre scrivevo quella lettera di addio indirizzata a mio figlio, ma che poi mi accorsi era rivolta al mio bimbo interiore, a quella creatura i cui sogni vennero sepolti da una miriade di condizionamenti e paure.

Fu proprio quando ormai prossimo a lasciarmi andare che compresi di non avere mai veramente vissuto e decisi di non morire. Fu allora che elevai la morte a mia consigliera e decisi di vivere ogni attimo della mia esistenza come fosse l'ultimo. Intrapresi un lungo viaggio di ricerca e conoscenza, che non sto ad elencare per non tediarti, ma che puoi trovare a questo link <https://www.vipal.it/chi-sono/> (<https://www.vipal.it/chi-sono/>).

## Di cosa ti occupi?

Dirigo il B&B & Meditation center Zorba Il Buddha dove tengo ritiri di Meditazione attiva, Energetica, Depurativa, Benessere, Creativa e di Consapevolezza; oppure il ritiro di meditazione Detox dove depurare corpo e mente. Inoltre propongo svariate esperienze olistiche come ad esempio il percorso Shinrin-Yoku, meditazioni e lavori energetici svolti nel bosco in aree e percorsi appositamente creati allo scopo. E ancora l'esperienza Mindfulness in cui avere la percezione del presente e vivere ogni attimo consapevolmente; oppure l'esperienza Relax Meditazione Massaggio dove oltre a meditazioni mirate per lenire ansia, stress, e paure si può sperimentare e accostarsi al massaggio olistico meditativo Bodhi Vipal. Novità: ho elaborato il percorso Ora et labora in cui la meditazione, il lavoro nell'orto, e la condivisione creano un'atmosfera di pace e silenzio simile a quella vissuta dai monaci.

In ultimo propongo il seminario di massaggio olistico meditativo La carezza dello spirito, in cui si imparerà a meditare durante il massaggio e che è rivolto anche alle coppie.

Tutte le meditazioni utilizzate sono originali e sono state realizzate da me su basi musicali appositamente composte.

Tengo inoltre sessioni di massaggio olistico Bodhi Vipal su appuntamento.





## Cosa è una vacanza olistica?

Una vacanza olistica è una buona occasione per prendersi cure di sé a 360 gradi. In uno spazio intimo fuori dalla routine, in cui nutrire corpo e anima: una alternativa alla vacanza tradizionale, un modo per crescere sperimentando nuovi percorsi o approfondendo pratiche già conosciute.

## Che tipo di vacanza olistica proponi?

Propongo una vacanza in cui sperimentare i vari percorsi e ritiri offerti dal nostro centro in un periodo più lungo rispetto al solito weekend.

## In che periodo?

Il periodo va dal 1 luglio al 15 settembre, su prenotazione e nelle date scelte dal partecipante, ma ciò non toglie che su richiesta la vacanza olistica può essere

frequentata durante tutto l'anno.

## Puoi descrivere il luogo dove si svolge?

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Ok No Privacy policy (<https://www.italiaolistica.it/privacy-policy/>)

Il centro di meditazione Zorba Il Buddha si trova sulle colline astigiane, in una piccola

... come un'esperienza unica e speciale. È una casa come un giardino, in una piccola borgata di poche case, completamente immersa nei boschi. Una casa del 700 ristrutturata seguendo il più possibile i canoni conservativi. Le camere sono a tema e vanno dalla Zen in stile giapponese, a quella Vintage, Shabby e Novecento. Si può usufruire di spazi comuni come la sala lettura con a disposizione una vasta biblioteca, una postazione wi-fi, una sala massaggi, una sala meditazione, e una sala mensa. Vari spazi e angoli relax esterni sia in giardino che inseriti nel bosco nell'orto e nel frutteto.



## Si tratta di una vacanza con un programma ben definito o c'è libertà di scegliere le proprie attività?

Nel centro offriamo sia una soluzione libera, in cui usufruire di tutta la struttura e scegliere se partecipare alle attività e quando a propria discrezione, e una soluzione con un programma definito.

## Quali sono gli spazi del luogo a disposizione dell'utente non partecipante ai vari workshop?

Tutti gli spazi sopra citati sono disponibili anche fuori dalle attività programmate

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Ok No Privacy policy (<https://www.italiaolistica.it/privacy-policy/>)



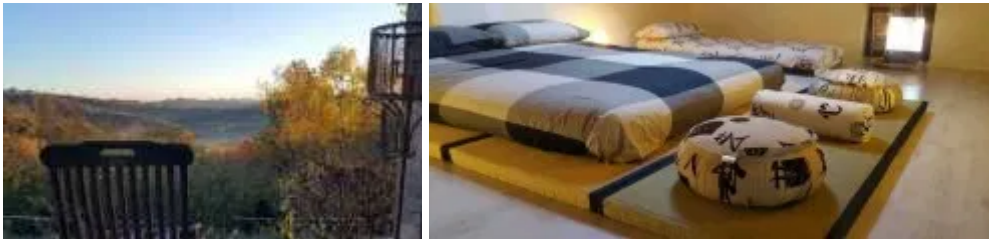


## Quali sono le attività proposte?

Oltre alle attività sopracitate proprie della struttura, proponiamo passeggiate e trekking, degustazioni enogastronomiche, scrittura creativa, musicoterapia e canto.

## Che tipo di ospitalità e servizi ci sono?

Offriamo ospitalità in pensione completa in camere singole doppi e triple, i pranzi sono vegetariani con ingredienti a km 0, molti dei quali prodotti nel nostro orto.



Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Ok

No

Privacy policy (<https://www.italiaolistica.it/privacy-policy/>)

## Ci sono cose interessanti anche fuori della struttura?

La struttura è inserita nel percorso romanico astigiano, un insieme di antiche chiese che culmina nell'abbazia di Vezzolano, in passato punto di riferimento dei pellegrini, sulla Via Francigena verso il mare, molto interessante sia dal punto di vista storico-artistico che energetico. Siamo vicinissimi alla strada del vino e dei sapori del basso Monferrato e alla terra dei santi a pochi minuti dal santuario di Don Bosco e la casa natia di S.Domenico Savio.

## Quale è la durata più indicata per una vacanza?

La vacanza è indicata per un periodo di almeno 5 giorni. Per chi volesse partecipare per meno tempo ci sono dei percorsi specifici che pur trattando gli stessi argomenti sono strutturati adeguandosi al minor tempo impiegato.

Ringraziamo infinitamente Vipal per le tantissime informazioni offerte riguardo la sua fantastica attività offerta.

Trovate tutti i link utili ad approfondire la conoscenza con le attività proposte da Vipal e Zorba il Buddha.

ZORBA IL BUDDHA

B&B & Meditation Center

Vacanze Olistiche: [visita il sito \(https://www.zorbailbuddha.it/vacanze-olistiche-relax-meditazione-depurazione-mindfulness-shinrinyoku-massaggio/\)](https://www.zorbailbuddha.it/vacanze-olistiche-relax-meditazione-depurazione-mindfulness-shinrinyoku-massaggio/)

Zorba Il Budda: [visita il sito \(http://www.zorbailbuddha.it/\)](http://www.zorbailbuddha.it/)

Pagina facebook di Zorba il Buddha: [visita la pagina \(https://www.facebook.com/zorba.il.buddha\)](https://www.facebook.com/zorba.il.buddha)

Le foto a corredo dell'articolo sono tratte dal blog e dal sito di Vipal.

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Ok

No

Privacy policy (<https://www.italiaolistica.it/privacy-policy/>)

## ITALIA OLISTICA

---

Italia Olistica è il portale degli Eventi Olistici in Italia. Puoi trovare ed inserire gratuitamente i tuoi eventi olistici, il tuo profilo di operatore olistico, il tuo centro e la tua scuola olistica ed utilizzare tanti altri servizi.



(<https://www.italiaolistica.it/>)

## CONTATTI & SOCIAL ITALIA OLISTICA

---

Telefono redazione: 055 0107240

Email (<https://www.italiaolistica.it/contattaci/>) –

[Facebook](#)

(<https://www.facebook.com/annunciitaliaolistica/>

) – [Instagram](#)

(<https://www.instagram.com/italiaolistica/>)

[Login \(https://www.italiaolistica.it/wp-admin\)](https://www.italiaolistica.it/wp-admin)

## DISCLAIMER

---

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che **gli eventi pubblicati: questi sono proposti da inserzionisti, è sempre consigliabile contattare**

Ok

No

Privacy policy (<https://www.italiaolistica.it/privacy-policy/>)



direttamente chi propone l'evento, in modo da avere conferma dell'esattezza dello stesso.

Copyright © 2020 · [AIKO Theme \(http://fasterwp.com/downloads/aiko/\)](http://fasterwp.com/downloads/aiko/) on [Genesis Framework \(https://www.studiopress.com/\)](https://www.studiopress.com/) · [WordPress \(https://wordpress.org/\)](https://wordpress.org/) · [Accedi \(https://www.italiaolistica.it/wp-login.php\)](https://www.italiaolistica.it/wp-login.php).

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Ok  No [Privacy policy \(https://www.italiaolistica.it/privacy-policy/\)](https://www.italiaolistica.it/privacy-policy/)