



SATTVIC WEEK

Summer Edition 2026

IL VIAGGIO DEI SETTE ANIMALI

Dispensa di accompagnamento

*“La saggezza prende radici
quando diventa gesto,
e il gesto diventa vita.”*



*Un percorso di sette giorni tra
Ayurveda, consapevolezza e simbolismo*

7 GIORNI • 7 ANIMALI • 7 INSEGNAMENTI





2.

COS'È LA SATTVIC WEEK

La Sattvic Week è un percorso di sette giorni che unisce l'antica scienza dell'Āyurveda, la conoscenza simbolica del Jyotish e la forza archetipica degli animali guida.

È un invito a rallentare, a scegliere consapevolmente cibo, pensieri, parole e azioni che nutrono la chiarezza e la vitalità.

Durante l'estate, l'elemento fuoco (Pitta) tende ad aumentare: la mente può diventare più reattiva, il corpo più caldo, la digestione più delicata.

Attraverso alimentazione sattvica, pratiche quotidiane e il lavoro con i sette animali, ritroviamo equilibrio, freschezza e presenza.

Questa non è una dieta, ma un cammino di trasformazione interiore che ci riconnette alla nostra natura più vera.



Quando il cibo è puro,
i pensieri diventano chiari.
Quando i pensieri sono chiari,
le scelte sono giuste.
Quando le scelte sono giuste,
la vita fiorisce.



NUTRIMENTO

Cibo fresco, stagionale,
leggero e consapevole
che sostiene corpo e mente.



RITMO

Ascolto dei cicli naturali
e dei bisogni interiori
per vivere in armonia.



TRASFORMAZIONE

Lasciare andare ciò che
appesantisce per rinascere
più leggeri e autentici.

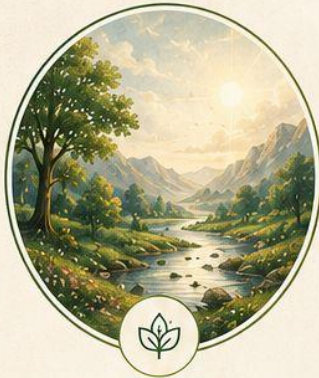


PRESENZA

Ogni gesto quotidiano
come pratica sacra
e celebrazione della vita.

3.
COS'È SATTVA
 I TRE GUNA

Nella natura e in noi stessi agiscono tre qualità fondamentali.
 Ognuna ha un ruolo prezioso. Insieme, danno equilibrio alla vita.



SATTVA

Luce, equilibrio, chiarezza, armonia, conoscenza.

È la qualità che illumina, eleva e porta pace.

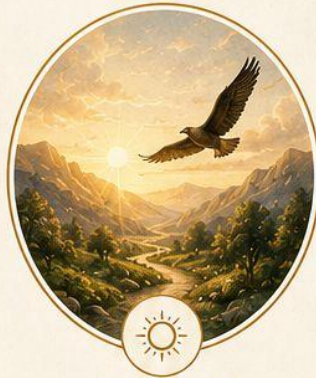
Nutre il corpo, la mente e lo spirito.

✓ QUANDO È EQUILIBRATO

- ✓ chiarezza
- ✓ serenità
- ✓ compassione
- ✓ presenza
- ✓ saggezza

⚠ QUANDO È IN SQUILIBRIO

- ✗ eccessivo idealismo
- ✗ distacco dalla realtà
- ✗ ricerca della perfezione
- ✗ attaccamento all'essere "buoni" o "puri"



RAJAS

Movimento, desiderio, attività, passione, trasformazione.

È la forza che mette in moto la vita.

Genera azione, cambiamento e creatività.

✓ QUANDO È EQUILIBRATO

- ✓ entusiasmo
- ✓ iniziativa
- ✓ motivazione
- ✓ creatività
- ✓ coraggio

⚠ QUANDO È IN SQUILIBRIO

- ✗ agitazione
- ✗ impazienza
- ✗ competitività
- ✗ rabbia
- ✗ iperattività



TAMAS

Radicamento, stabilità, riposo, consolidamento, contenimento.

È la forza che permette di fermarsi, recuperare e integrare.

✓ QUANDO È EQUILIBRATO

- ✓ stabilità
- ✓ calma
- ✓ radicamento
- ✓ riposo
- ✓ continuità

⚠ QUANDO È IN SQUILIBRIO

- ✗ inerzia
- ✗ confusione
- ✗ pesantezza
- ✗ apatia
- ✗ resistenza al cambiamento

NESSUN GUNA È POSITIVO O NEGATIVO.
OGNUNO È NECESSARIO ALLA VITA.

La saggezza consiste nel riconoscere quale qualità sta guidando le nostre scelte e riportarla in equilibrio quando necessario.

“ Quando Sattva guida, Rajas serve e Tamas sostiene, la vita ritrova il suo equilibrio naturale. ”



4.

LA VIA SATTVICA

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Scegliere uno stile di vita sattvico significa coltivare ogni giorno pensieri limpidi, emozioni armoniche e azioni consapevoli.

Il cibo è uno strumento potente, ma non è l'unico.

È l'insieme delle nostre scelte a creare il nostro stato interiore.

I PRINCIPI DELLO STILE DI VITA SATTVICO

Piccole pratiche quotidiane che nutrono corpo, mente e spirito.



ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Scegli cibi freschi, naturali, di stagione e preparati con amore. Mangia in pace e gratitudine.



PENSIERI E PAROLE

Coltiva pensieri positivi e parole gentili. Creano la qualità della tua energia.



PRESENZA E RESPIRO

Rallenta. Respira. Torna al momento presente più volte durante la giornata.



RITMO NATURALE

Segui i ritmi del giorno e delle stagioni. Regularità porta equilibrio e stabilità.



LUCE E NATURA

Cerca la luce del sole, passa tempo nella natura, nutre i sensi e rigenera l'energia.



STUDIO E ISPIRAZIONE

Alimenta la mente con ciò che eleva: letture ispiranti, insegnamenti, arte, bellezza, silenzio.



RELAZIONI ARMONIOSE

Coltiva relazioni sincere, rispettose e nutrienti. Evita ciò che toglie energia e pace.



RIPOSO RIGENERANTE

Dormi a sufficienza. La qualità del riposo è fondamentale per una mente chiara e un corpo sano.



La VIA SATTVICA non è perfezione,
ma direzione consapevole.
Ogni giorno è un'opportunità per scegliere ciò
che nutre e sostiene la nostra luce interiore.





5.

L'ALIMENTAZIONE SATTVICA

CIBO CHE NUTRE, ELEVA E ARMONIZZA

Il cibo non è solo nutrimento per il corpo,
ma anche informazione per la mente e l'energia sottile.
Ogni alimento porta con sé qualità che influenzano il nostro stato interiore.



SATTVA

PUREZZA E ARMONIA

Alimenti freschi, naturali, leggeri e vitali. Nutrono il corpo, illuminano la mente e sostengono la consapevolezza.

QUALITÀ

- ✓ Leggeri e facili da digerire
- ✓ Ricchi di prana (energia vitale)
- ✓ Equilibrati e naturali
- ✓ Favoriscono chiarezza, calma e benessere

ESEMPI



Verdure fresche, frutta di stagione, cereali integrali, legumi, frutta secca, semi, spezie delicate, erbe aromatiche, latte vegetale, miele, tisane.



RAJAS

ENERGIA E MOVIMENTO

Alimenti stimolanti, saporiti e intensi. Attivano il corpo e la mente, spingono all'azione e creano dinamismo.

QUALITÀ

- ✓ Stimolanti e riscaldanti
- ✓ Intensi e saporiti
- ✓ Possono generare eccitazione, desiderio e competitività
- ✓ Utili in momenti di attività e cambiamento

ESEMPI



Spezie piccanti, aglio, cipolla, caffè, tè nero, cioccolato fondente, cibi fritti o molto salati, pomodoro, alcolici, zuccheri raffinati.



TAMAS

STABILITÀ E PESANTEZZA

Alimenti pesanti, inattivi o deteriorati. Rallentano il corpo e la mente, possono generare torpore, confusione e apatia.

QUALITÀ

- ✓ Pesanti e difficili da digerire
- ✓ Poveri di prana
- ✓ Promuovono inerzia e sonnolenza
- ✓ Utili per il riposo e la rigenerazione se assunti con consapevolezza

ESEMPI



Cibi troppo grassi, pesanti o lavorati, carni rosse, formaggi stagionati, alimenti confezionati, surgelati, avanzati, eccesso di dolci.

EQUILIBRIO E CONSAPEVOLEZZA

Non esistono alimenti "buoni" o "cattivi" in assoluto.
Ogni cibo ha il suo momento e il suo scopo.
L'obiettivo è scegliere con consapevolezza ciò che sostiene il nostro benessere e il nostro cammino.

*“Quando il cibo è puro, anche la mente è pura.
Quando la mente è pura, la gioia è naturale.
Quando la gioia è naturale, la vita è vera.”*

6.

LA MAPPA DEL VIAGGIO

SETTE GIORNI, SETTE ANIMALI, SETTE DONI PER L'ANIMA

Ogni giorno incontreremo un animale guida
 che ci accompagnerà a risvegliare una qualità essenziale.
 Un viaggio dentro di noi, per ritrovare equilibrio, chiarezza e verità.



SETTE INCONTRI
PER RISVEGLIARE
CIÒ CHE SEI.

Ogni animale è uno specchio.
 Ogni dono è una chiave.
 Ogni giorno è un passo
 verso la tua essenza.



SETTE DONI
PER VIVERE
CON CONSAPEVOLEZZA.

6

7.

COME USARE QUESTA DISPENSA

UN INVITO A CAMMINARE CON PRESENZA

Questa dispensa è la tua compagna di viaggio.
Non è un manuale da studiare, ma un percorso da vivere.
Ogni giorno ti guiderà attraverso parole, pratiche e ispirazioni,
ma sei tu a dare vita all'esperienza.
Ecco come puoi utilizzarla al meglio.



1. LEGGI

Accogli

Leggi con calma i testi di ogni giorno.
Lascia che le parole risuonino dentro di te.
Non serve capire tutto: basta accogliere.



2. PRATICA

Vivi

Scegli almeno una pratica proposta
e sperimentala nel corso della giornata.
Il corpo è il tuo primo maestro.



3. SCRIVI

Ascolta

Dedica qualche minuto al diario.
Scrivere ti aiuta a chiarire, integrare
e dare voce a ciò che senti.



4. OSSERVA

Integra

Osserva te stesso e ciò che ti circonda
con curiosità gentile e senza giudizio.
Ogni dettaglio è un insegnamento.



Non esiste un modo giusto
di vivere questa settimana.
Lasciati guidare dal tuo ritmo,
dai tuoi bisogni e dalla tua intuizione.
Fidati del processo.
Sei esattamente dove devi essere.



RICORDA SEMPRE QUESTO

“ Non cercare di fare bene.
Cerca di essere presente. ”



7

8.

LE QUATTRO PRATICHE DELLA SETTIMANA

QUATTRO RADICI PER UN VIAGGIO PROFONDO E CONSAPEVOLE

Ogni giorno è un'opportunità per coltivare equilibrio e verità.
Queste quattro pratiche saranno il tuo sostegno lungo il cammino.
Ritornaci ogni volta che ne hai bisogno.

1. NUTRIRE

*Cosa introduco
nella mia vita?*

Scegli con cura ciò che ti nutre davvero: cibo, pensieri, relazioni, parole, ambienti, abitudini. Nutri il corpo, la mente e lo spirito con ciò che eleva e sostiene.



2. OSSERVARE

*Cosa sto vedendo
davvero?*

Osserva senza giudizio. Ascolta ciò che accade dentro e fuori di te. Scopri i tuoi schemi, le tue reazioni, i tuoi bisogni autentici. La chiarezza nasce dallo sguardo onesto e gentile.



EQUILIBRIO
CONSAPEVOLEZZA
PRESENZA
TRASFORMAZIONE

3. TRASFORMARE

*Cosa è pronto
a cambiare?*

Riconosci ciò che non ti serve più e scegli di lasciarlo andare. Apri ti al cambiamento con coraggio e fiducia. Trasforma ciò che ti appesantisce in energia nuova e creativa.



4. RADICARE

*Cosa voglio portare
con me?*

Integra ciò che hai imparato. Radica nel corpo e nella vita ciò che ti fa bene. Porta con te l'essenziale. Sii presenza nel mondo.



Queste quattro pratiche non sono compiti da completare, ma alleati da ricordare.

Non devi essere perfetta.

Non devi farle tutte, ogni giorno.

Scegline una, inizia da lì.

La costanza gentile è più potente della perfezione.

9.



PREPARARSI AL VIAGGIO

UN PICCOLO RITUALE DI INTENZIONE

Ogni viaggio ha inizio con una scelta.
Prima di incontrare i sette animali, prenditi un momento per te.
Respira. Ascoltati. Scrivi con sincerità.
Ciò che metti nel tuo cuore oggi, guiderà i tuoi passi.



LA MIA INTENZIONE

Cosa desidero coltivare e portare più luce nella mia vita?

Oggi scelgo di dedicarmi a...



COSA DESIDERO LASCIARE ANDARE

Quali pesi, abitudini o pensieri sono pronti per essere sciolti?

Sono pronto/a a lasciare andare...



COSA DESIDERO COLTIVARE

Quali qualità, relazioni o sogni voglio nutrire e far crescere?

Scelgo di nutrire e far crescere...



CHIUDI QUESTO MOMENTO CON UN RESPIRO CONSAPEVOLE.

Porta le mani sul cuore.
Ringrazia te stesso/a per aver scelto di esserci.
Il viaggio è già iniziato.



“ Un viaggio autentico non è una fuga,
ma un ritorno a ciò che sei davvero. ”

9



10.



BENVENUTO NEL VIAGGIO



*Il viaggio
non è verso un luogo,
ma verso chi sei
quando smetti di fuggire.*



I sette animali non sono fuori di te.
Sono energie che attendono
di essere riconosciute.



Cammina lentamente.



Ascolta.



Osserva.



Ricorda.



Sii presente.



Il viaggio è già iniziato.



SETTE GIORNI. SETTE INCONTRI. SETTE DONI.
PER RITROVARE EQUILIBRIO, CHIAREZZA E VERITÀ.

Sei pronto a incontrare te stesso?





CHI CONDURRÀ

DUE GUIDE, UN UNICO INTENTO:
essere al tuo fianco, ogni giorno.



Incontri online con
**ILARIA
PALMAS**



UN'ORA
TUTTI I GIORNI

*Un'ora dedicata a te,
ogni giorno, per ritrovare
equilibrio, energia e chiarezza.*

Incontri online con
**GIULIA
MARINIELLI**



MEZZ'ORA
AL GIORNO

*Mezz'ora al giorno per praticare,
respirare e riscoprire
la tua forza interiore.*



OGNI GIORNO. DUE MOMENTI SACRI.
Per te, per il tuo cammino, per la tua verità.