LAMPEDUSAVELA

BARBARA CASSIOLI
fuori dal porto

presentano

io sono la barca che *lascia* il porto

RITIRO ESPERIENZIALE
IN BARCA A VELA

12/19 settembre 2026
isole pelagie

Conosco delle barche che vanno in gruppo
ad affrontare il vento forte al di là della paura.
Conosco delle barche che si graffiano un po'
sulle rotte dell'oceano ove le porta il loro gioco.

Conosco delle barche
che non hanno mai smesso di uscire una volta ancora,
ogni giorno della loro vita
e che non hanno paura a volte di lanciarsi
fianco a fianco in avanti a rischio di affondare.

Conosco delle barche
che tornano in porto lacerate dappertutto,
ma più coraggiose e più forti.
Conosco delle barche straboccanti di sole
perché hanno condiviso anni meravigliosi.

Conosco delle barche
che tornano sempre quando hanno navigato.
Fino al loro ultimo giorno,
e sono pronte a spiegare le loro ali di giganti
perché hanno un cuore a misura di oceano."

(Jacques Brel)

“IO SONO LA BARCA
CHE LASCIA IL PORTO”

è un tempo, fuori dal tempo,
di riconnessione con
il proprio ardito desiderio
di partire.

È un viaggio, gentile e potente,
in cui esploriamo le tappe di un andare.
Un andare selvatico, graduale,
inesorabile.

Partiremo dal "porto" quale luogo noto,
che talvolta ingabbia, imbavaglia,
per affacciarci alla soglia – la soglia
tra lo stare e l'andare, tra il buio
e la luce – per sperimentare il "SÌ"
alla vita, il salto nel vuoto, e dunque
l'avventura, la traversata, l'esplorazione.

Giungeremo a una terra, a un luogo
nuovo, uno spazio d'approdo e poi
rientreremo, andando a tracciare
un sentiero nuovo tra il noto
e l'ignoto, un modo nuovo di
camminare nei progetti, nei sogni
e nella vita di ogni giorno.

Le attività verranno svolte, a seconda
della giornata, in barca durante la
navigazione, a terra o in acqua.

Tutto il programma potrà subire
modifiche sulla base del meteo.

LE ATTIVITÀ

Durante il ritiro lavoreremo con varie pratiche creative/espressive:

- scrittura creativa
- meditazione
- elementi di danza e arte terapia
- utilizzo creativo della voce
- pratiche di riconnessione con la natura e gli elementi (terra, fuoco, aria, acqua)

Ci saranno:

- spazi di silenzio (anche prolungati)
- momenti di condivisione verbale (e non solo)
- possibilità di esplorare la nudità (sempre libera e non obbligata)
- incontri con alcune realtà culturali locali

Non è necessario avere competenze artistiche né pregresse esperienze, ma disponibilità a mettersi in gioco.

Una nave in porto
è al sicuro,
ma non è
per questo
che le navi
sono costruite.
Citazione di John A. Shedd

LE ISOLE PELAGIE

Tre isole nel cuore del Mediterraneo. Tre frammenti di terra e vento, lontane ma vicine, semplici e potenti. Un invito a rallentare, ad ascoltare, a lasciarsi attraversare dalla bellezza e dalla verità delle cose.

LINOSA

La sorella vulcanica.
Nera, piccola, camminabile, selvatica, colorata.
"un'isola vera" come dice chi la abita tutto l'anno.
Completamente avvolta, coinvolta, stravolta dagli elementi della Natura.
Così forte che o la ami o fai fatica a starci.

LAMPEDUSA

La sorella brulla, bianca.
Terra di confine, terra di contrasti, terra di approdo.
Luogo paesaggisticamente vicino al Nord Africa, luogo di resistenza, di turismo e di panorami mozzafiato.
Violenta, indimenticabile, trasformativa.

LAMPIONE

Uno scoglio in mezzo al mare.
Solo mare, cielo, vento, blu.

A BORDO DI

TANIMAR

il ketch (due alberi) di Lampedusavela

Tanimar è una barca a vela di 14,50 metri, solida, accogliente e curata in ogni dettaglio. Pensata per navigazioni sicure e confortevoli, è anche una casa che galleggia, dove semplicità e condivisione sono parte del viaggio.

- LUNGHEZZA 14,50 m
- 3 CABINE DOPPIE
- 2 BAGNI
- AMPI SPAZI ESTERNI
- TENDER E ATTREZZATURA PER SNORKELING

PER CHI SALE A BORDO

VITA A BORDO

Vita semplice, autentica e condivisa. Ci prendiamo cura della barca insieme, tra turni in cucina, pulizie, rotte e ormeggi.

NAVIGAZIONE

Navigazioni a vela **tra Lampedusa, Linosa e Lampione, soste in calette da sogno e bagni in acque cristalline.**

CIBO

Cucina vegetale, sana e colorata. Alcol free.

EQUIPAGGIO

Gruppo al femminile, max 6 partecipanti. Spazi piccoli, grande condivisione.

SPIRITO

Un'esperienza di crescita, creatività e ascolto. **Ogni rotta è un invito a** riscriverci.

LAMPEDUSA VELA | **www.lampedusavela.it**

VITA A BORDO

Lentezza, ascolto, presenza.
I nostri giorni seguono il ritmo del mare.

Spazi essenziali

Tanimar è una barca a vela di 14.5 metri.
Gli spazi sono piccoli, veri, vissuti.
Impariamo l'arte della semplicità
e della cura reciproca.

Routine del mare

Ci svegliamo con la luce,
ci muoviamo con il vento,
ascoltiamo le previsioni, scegliamo le rotte,
rispettiamo i tempi della navigazione.

Tempo per sé e per noi

Laboratori, scrittura, pratiche creative
si alternano a momenti di silenzio,
letture, tuffi, chiacchiere, sguardi lontani.

Nutrimento

Cuciniamo insieme con ingredienti semplici
e locali. Il cibo è parte del viaggio,
cura, condivisione, festa quotidiana.

Navigare è trasformarsi

Non è solo un viaggio nello spazio,
ma dentro di noi.
Lasciamo che il mare ci insegni
la fiducia, l'abbandono, la direzione.

INFORMAZIONI PRATICHE

DOVE
Isole Pelagie
Lampedusa · Linosa · Lampione

QUANDO
12 → 19 settembre 2026

A BORDO DI TANIMAR
la barca a vela di
Lampedusa Vela

ALIMENTAZIONE
cibo vegetale
esperienza alcohol free

IL GRUPPO
spazio interamente al femminile
massimo 6 partecipanti

COSTI ED ISCRIZIONE

1300€ prezzo lancio
(suddivisibili in 3 tranche)

INCLUDE
- càpitana e marinaia
- ormeggi e carburante
- tasse aree marine protette
- cambusa
- lenzuola, asciugamani, teli mare
- pulizie finali
- transfer aeroporto/barca A/R
- attività e materiali del laboratorio (circa 3 ore al giorno)
- 2 incontri online (uno di preparazione e uno di integrazion

NON INCLUDE
- il viaggio per raggiungere Lampedusa
- alcuni pasti
- spese personali

È IMPORTANTE SAPERE CHE
- ★ non è richiesta esperienza pregressa
- ★ non è necessario saper nuotare
- ★ è richiesta apertura e adattabilità alla vita in barca (spazi ridotti, movimento, condivisione)

Ulteriori informazioni:
info@lampedusavela.it /
info@barbaracassioli.it

“E sono
pronte a spiegare
le loro ali di giganti
perché hanno
un cuore a misura
di oceano”

(Jacques Brel)

CHI SIAMO?

Barbara Nina Cassioli, educatrice, assistente sociale e facilitatrice di laboratori e percorsi creativi.

Si occupa di accompagnare donne, persone giovani e in condizione di marginalità, a prendersi cura di sé e dei propri sogni come strumenti di cambiamento individuale e agenti di trasformazione collettiva.

Frequenta con intensa gratitudine le isole Pelagie dal 2017.

Emanuela di Lampedusavela, un gruppo di amiche e amici marinai che organizza vacanze, viaggi di scoperta, progetti socioeducativi e culturali, con la propria barca a vela Tanimar, in particolare alle isole Pelagie dove navigano da più di vent'anni.

Un viaggio per **ascoltare**
"La Que Sabe",
l'indomita,
la selvatica sapiente.

Le isole, la navigazione, il vuoto,
le pratiche, il **mare** ci sosterrano
nella scoperta che collega
il **porto sicuro** – sicuro, non più gabbia –
al **mare aperto:**
spazio di scoperta, evoluzione, avventura,
come se andassimo a tracciare
un sentiero nuovo,
appagante, sincero, autentico e fertile,
per noi e il mondo.

Ti aspettiamo.