



LA GHIANDA

laboratorio del fare anima

IL PASSATO PRESENTE IN TE

SCOPRI IL TUO ALBERO GENEALOGICO E
LE COSTELLAZIONI FAMILIARI

a cura di Simona Trabucco



***“Senza radici non si vola”
Bert Hellinger***

INDICE

INTRODUZIONE

Albero genealogico e costellazioni familiari: cosa sono e a cosa servono
Le costellazioni familiari ed il campo morfogenetico

CAPITOLO 1:

IL GENOSOCIOGRAMMA, L'ALBERO GENEALOGICO COMMENTATO

- Spiegazioni sul genosociogramma e istruzioni per la raccolta di informazioni

CAPITOLO 2: PREPARAZIONE DEL GENOSOCIOGRAMMA

Guida pratica al disegno dell'albero genealogico e alla simbologia da utilizzare

CAPITOLO 3: RIFLESSIONE E ANALISI

Metodi di riflessione sugli eventi familiari e preparazione alla seduta di costellazione

CAPITOLO 4: INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI

Questionario per esplorare la storia familiare e suggerimenti per documentare i ritrovamenti

COME E DOVE FARE LA TUA COSTELLAZIONE FAMILIARE

BIBLIOGRAFIA UTILE

RINGRAZIAMENTI

NOTE SULL'AUTRICE

INTRODUZIONE

Albero genealogico e costellazioni familiari: cosa sono e a cosa servono

Benvenuta e benvenuto a te che leggi e cammini insieme a me.

Sono **Simona Trabucco**, Counsellor certificata dalla SGfB svizzera (Associazione del Counseling Psico-Sociale), Costellatrice Familiare ed Operatrice di Psicogenealogia, ed ho creato questo ebook per farti conoscere il “genosociogramma”, l'albero genealogico commentato, uno strumento meraviglioso, dinamico e vivo utilizzato in ambito psicologico e terapeutico, e non solo, per mappare le relazioni familiari e sociali di un individuo e sostenerlo nel suo processo di realizzazione e benessere personale e spirituale.

L'**Albero Genealogico**, come forse già sai, viene spesso usato nelle Costellazioni Familiari: il metodo ideato da Bert Hellinger per svelare e sciogliere irretimenti energetici, legami d'amore inconscio e ripetizioni di storie del clan familiare che impediscono ad una persona di vivere il proprio progetto di vita felicemente e sentendosi pienamente realizzata.

Attraverso la creazione di un diagramma che connette i membri della tua famiglia e le loro interazioni, il genosociogramma ti aiuta a rivelare e a comprendere le dinamiche sottostanti che possono influenzare il tuo comportamento ed **il tuo benessere**.

In questo puoi avere il mio contributo professionale grazie alla seduta individuale o di gruppo di Costellazione Familiare per fare luce sui ruoli che hai assunto all'interno del nucleo familiare, e su come questi fattori possano impattare la tua vita anche al di fuori del contesto familiare, nelle relazioni affettive, personali e professionali e anche nella tua salute

LE COSTELLAZIONI FAMILIARI ED IL CAMPO MORFOGENETICO

La Costellazione Familiare è la tecnica, in cui sono specializzata, che permetterà, grazie all'analisi approfondita del Genosociogramma da parte mia, e al rituale di pacificazione del materiale che emergerà dalla seduta, di “rimettere ordine” nel sistema famiglia:

- Onorare il dono della vita e le radici
- Restituire pesi che inconsciamente stai portando su di te
- Liberarti di ruoli che hai assunto e che non ti competono
- Vivere solo la tua vita e non impegnarti più nel “prendere il posto” di altri membri del clan

- Liberarti da “segreti di famiglia”
- Libertati da obblighi di fare o non fare, dire o non dire
- Ridare un posto a chi non ha ricevuto amore
- Stabilire confini sani nelle relazioni
- Tornare e riportare tutto e tutti all’amore, là dove tutto è iniziato.

Il Metodo delle Costellazioni Familiari si basa sulla teoria dei campi morfogenetici esplorata dalla fisica quantistica: nelle scienze biologiche, la morfogenetica è la disciplina che tenta di ricostruire quali siano i principi che guidano la forma e la crescita delle diverse strutture di un essere vivente, inclusi i “sistemi fatti di più esseri viventi”, come può essere una famiglia.

Il Campo Morfogenetico manterrebbe una memoria collettiva, immergendosi nella quale grazie alla Costellazione Familiare, è possibile esplorare e sciogliere gli irretimenti che impediscono ad una persona di essere pienamente realizzata nella sua vita.

In questo ebook, analizzeremo in dettaglio come creare e cominciare ad interpretare il tuo genosociogramma, quali informazioni includere e come queste possano esserti utili a comprendere meglio le tue origini, tua storia personale e ad iniziare a restituire pesi e dolori che non ti appartengono, a ridare un posto a tutti, soprattutto a chi è stato escluso, giudicato, abbandonato o è andato via troppo presto.

Ti invito a leggere con attenzione queste preziose pagine e a contattarmi se vorrai essere condotto nella meravigliosa esperienza della Costellazione Familiare individuale (anche online) o di gruppo, o se vorrai semplicemente fare una seduta di analisi dell’albero genealogico.

*Ti aspetto,
con amore,*

Simona

CAPITOLO 1:

PREPARAZIONE DEL TUO ALBERO GENEALOGICO (IL GENOSOCIOGRAMMA)

Definizione e Funzione del Genosociogramma

Il genosociogramma è uno strumento analitico e di introspezione che ti permette di visualizzare l'architettura delle relazioni familiari e le influenze socio-affettive che hanno plasmato il tuo sviluppo personale e la tua vita. Rappresenta non solo un albero genealogico dettagliato (con nomi e date dei membri del clan familiare) ma anche una mappa di eventi significativi che hanno tracciato le linee del tuo destino individuale e collettivo. Attraverso questo strumento, potrai esplorare i temi ricorrenti e le dinamiche relazionali che influenzano la tua vita, comprese le problematiche intergenerazionali, le alleanze, i conflitti, ed aspetti legati ad ereditarietà psichiche inconsce che agiscono nella tua vita senza che tu ne sia consapevole.

Guida alla Raccolta delle Informazioni

Per iniziare, avrai bisogno di un luogo tranquillo e di tempo sufficiente per dedicarti a questa attività riflessiva e di ricerca. Ecco i passi fondamentali:

- 1. Scegli un Ambiente Adatto:** Trova uno spazio dove puoi lavorare indisturbato, con una superficie ampia dove stendere fogli di carta e disegnare.
- 2. Raccolta dei Dati:** Inizia raccogliendo le informazioni di base, come nomi completi, date di nascita e di morte, luoghi di origine, e matrimoni dei membri della famiglia più prossimi, estendendoti poi ai parenti più distanti.
- 3. Struttura del Genosociogramma:** Disegna il genosociogramma partendo da te stesso e risalendo fino ai bisnonni, se possibile. Posiziona te stesso al centro, con i genitori sopra e i nonni sopra di loro, aggiungendo fratelli, zii e cugini ai lati.
- 4. Dettagli Importanti:** Oltre alle date e ai nomi, annota gli eventi significativi accanto a ciascuna persona: matrimoni, divorzi, malattie gravi, successi, fallimenti, morti premature, e così via.
- 5. Simbologia:** Utilizza simboli specifici per rappresentare eventi o caratteristiche personali (li trovi tutti più in basso sotto trovi tutti i dettagli più in basso sotto "Come Preparare il Tuo Genosociogramma") per esempio, vicino al nome del tuo Antenato o Discendente disegna una croce per una morte prematura, una V per atti di violenza subiti o perpetrati, cerchi per persone con disturbi psichici, ecc.

Affrontare le Difficoltà nella Raccolta delle Informazioni

È comune incontrare difficoltà nella raccolta completa delle informazioni. Alcuni membri della famiglia potrebbero essere reticenti nel condividere dettagli personali, o alcune informazioni potrebbero essere andate perdute nel tempo. Ecco alcuni suggerimenti per gestire queste sfide:

Comunicazione Aperta: Avvicina i membri della famiglia con rispetto e sensibilità, spiegando chiaramente lo scopo della tua ricerca. Se si chiudono o si rifiutano di aiutarti, non insistere. Sii rispettosa/o di questa chiusura perché è simbolica (di questo parlerai in seduta con me).

Ricerche Alternative: Consulta documenti storici, certificati, archivi parrocchiali o registri pubblici quando possibile.

Accettazione: Riconosci che l'assenza di informazioni è di per sé un dato di significato e può essere interpretata simbolicamente nel contesto della tua analisi.

Ricorda che il processo di creazione del tuo genosociogramma è tanto importante quanto il prodotto finale. È un'opportunità per esplorare, riflettere e forse anche guarire. Prenditi il tempo per immergerti in questo viaggio di scoperta personale e familiare.



CAPITOLO 2: PREPARAZIONE DEL GENOSOCIOGRAMMA

Il genosociogramma è uno strumento essenziale nella comprensione delle dinamiche familiari e dei modelli comportamentali ereditati. La sua preparazione è un viaggio illuminante nella storia familiare. Non preoccuparti se non hai tutte le informazioni: l'assenza di dettagli e a volte la mancanza totale di racconto sono di per sé simbolici e di questo potremo scoprire il significato in seduta individuale o in una costellazione di gruppo.

Come Preparare il Tuo Genosociogramma

- 1. Iniziare con te stesso:** Iniziare con te stesso: Al centro di un foglio A3, disegna un quadratino che ti rappresenta. Accanto, annota il tuo nome completo, data di nascita, e qualsiasi dettaglio che ti sembra rilevante, come soprannomi o secondi nomi.
- 2.** Aggiungi i tuoi figli se ne hai, sotto di te e, al tuo fianco la persona con cui li hai concepiti. Aggiungi informazioni e linee come sopra.
- 3. Aggiungere i Genitori:** Sopra di te, aggiungi un quadratino per tuo padre e un cerchietto per tua madre. Connettili a te con una linea e annota le loro informazioni essenziali, inclusi nomi e date di nascita/morte come segue:
 - doppia linea se tra voi c'è stata una relazione di amore profondo
 - linea a zig-zag se c'è stata una relazione conflittuale
 - linea tratteggiata se la relazione si è spesso interrotta o il genitore è stato assente
- 4. Inserire i Nonni:** Continua il processo aggiungendo i nonni paterni e materni sopra i tuoi genitori, utilizzando lo stesso schema di quadratini e cerchietti e linee.
- 5. Rievocare e Annotare Eventi Significativi:** Mentre aggiungi ogni persona, cerca di ricordare e annotare eventi significativi della loro vita accanto ai loro nomi. Questi possono includere, ad esempio, grandi successi, ostacoli, malattie, o altri avvenimenti cruciali.
- 6. Espandere ai Parenti Lateralì:** Oltre ai tuoi antenati diretti, includi zii, cugini, e altri parenti che hanno storie di rilievo. Annota le loro storie, sempre cercando di associare eventi significativi.

Simbologia nel Genosociogramma

- **Relazioni Tra i Membri:** Usa linee parallele per indicare una relazione stabile, a zig-zag per relazioni conflittuali, e tratteggiate per quelle interrotte o distanti.
- **Aborti:** Rappresentali con un piccolo triangolo. Se ne conosci il sesso, aggiungi un cerchio o un quadrato tratteggiato intorno.
- **Morti Premature Improvvise o Violente:** Usa una piccola croce per segnare queste tragedie accanto al nome.
- **Violenza:** Una V maiuscola accanto al nome indica sia violenza subita che perpetrata.
- **Problemi Psicici:** Un cerchio con una croce al centro simboleggia problemi di natura psichica.
- **Partecipazione a Guerre o Atti Violenti:** Una G maiuscola serve a indicare questa partecipazione.
- **Malattie Gravi (come il Cancro):** Segnale queste con una K maiuscola.

Considerazioni Finali

Non preoccuparti della "forma" che il tuo genosociogramma assume; l'importante è il processo di riflessione, di evocazione delle immagini e la connessione emotiva che stabilisci con la tua storia familiare. Se mancano informazioni, ricorda che questa assenza è essa stessa significativa e parte integrante della tua esplorazione. Il genosociogramma è uno strumento vivo, che può essere aggiornato e rielaborato man mano che scopri nuovi elementi sulla tua famiglia.

Attraverso questo processo, non solo avrai una visione più chiara delle dinamiche familiari, ma potrai anche avvicinarti alla tua seduta di costellazione familiare individuale o di gruppo con una maggiore consapevolezza e preparazione, pronta/o ad esplorare i temi che emergeranno.

Riflessione

Ricorda che il genosociogramma è uno strumento dinamico. Le informazioni possono evolversi nel tempo man mano che ne apprendi di nuove. Assicurati di aggiungere qualsiasi nuova scoperta per mantenere il tuo genosociogramma aggiornato e il più preciso possibile.

Attraverso queste istruzioni, puoi iniziare a tracciare non solo un albero genealogico, ma una narrazione visiva della tua eredità familiare. Questo processo non solo ti aiuterà a prepararti per la seduta di costellazione

CAPITOLO 3: RIFLESSIONE E ANALISI

Una volta completato il tuo genosociogramma, il passo successivo è la riflessione e l'analisi degli eventi e delle storie familiari che hai raccolto. Questo processo è cruciale per comprendere come il passato influenzi il presente e prepararti per la tua seduta di costellazione familiare. Contattami se desideri fare un lavoro serio e professionale che ti aiuti concretamente a sciogliere uno o più nodi problematici attuali o esistenziali presenti ora nella tua vita.

La seduta individuale (anche online) o di gruppo è una pratica molto dolce e al tempo stesso potente che uso io stessa ogni qual volta ho bisogno di aiuto nel risolvere un nodo problematico della mia vita.

Intanto ti invito a riflettere sugli Eventi Familiari in questo modo:

Identifica i Pattern: Guarda il genosociogramma cercando pattern ricorrenti o temi comuni tra le generazioni. Questo potrebbe includere tendenze nelle relazioni, carriere, salute mentale o fisica.

Valuta l'Impatto: Rifletti su come questi pattern abbiano potuto influenzare la tua vita e le tue scelte. Considera sia gli impatti che la mente giudica come “positivi” che quelli “negativi” (in realtà tutto è necessario per l'Anima che non conosce il bene e il male).

Riconosci le Emozioni: Prenditi un momento per riconoscere e accettare le emozioni che emergono durante questo processo. Potresti provare sorpresa, tristezza, gratitudine o una combinazione di queste. La seduta con me è fondamentale per prendere atto e liberare queste emozioni che spesso sono le stesse che ha provato un'Antenata o un membro del Clan Familiare che tu stai ripetendo nella tua vita per un obbligo di fedeltà o di lealtà inconsci.

Preparazione Mentale per la Seduta

Scegli i Temi: Sulla base della tua riflessione, scegli uno o più temi specifici che vorresti esplorare durante la seduta di costellazione familiare. Del tema da costellare parlerai ampiamente con me in seduta individuale o di gruppo.

Apertura Mentale: Avvicinati alla seduta con una mente aperta e pronta a ricevere nuove comprensioni o persino a sfidare le tue convinzioni attuali.

Stabilisci Intenti: Pensa a cosa vorresti ottenere dalla seduta. Può essere la guarigione di vecchie ferite, la comprensione di determinati comportamenti o semplicemente una maggiore consapevolezza di te stesso

CAPITOLO 4: INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI DA AGGIUNGERE ALL'ALBERO GENEALOGICO

Raccogliere dettagli sui membri della tua famiglia non è solo un esercizio genealogico, ma un viaggio profondo nella storia e nelle dinamiche che hanno plasmato chi sei. Le informazioni che cerchi e, a volte, la loro assenza, possono rivelare molto sulle dinamiche nascoste e sui modelli comportamentali trasmessi attraverso le generazioni.

Raccogliere le Informazioni: Un Percorso Verso la Consapevolezza

Informazioni di Base

Inizia con i fondamenti: nomi, cognomi, date di nascita e di morte, e date di matrimonio.

Questi dati costituiscono lo scheletro del tuo genosociogramma e forniscono un quadro temporale delle storie di famiglia.

Storie e Dinamiche Familiari

Origini della Famiglia: Come si sono incontrati i tuoi genitori? Qual è stata la loro storia prima di conoscersi? Hanno avuto altre storie prima di conoscersi? Si sono innamorati o sono stati obbligati a sposarsi? Questi ed altri dettagli possono offrire intuizioni sulle “leggi” che guidano le relazioni affettive e relazionali della tua famiglia e forse anche le tue.

Vite Condivise: Esamina la qualità delle relazioni. Le famiglie dei tuoi genitori erano favorevoli alla loro unione? Ci sono state separazioni o divorzi?

Fratellanza: Quanti fratelli hai? La storia dei tuoi fratelli, compresi quelli che non hanno raggiunto l'età adulta, rivela dinamiche familiari spesso trascurate.

Storie di Vita e Morte: La morte prematura o le condizioni di nascita particolari (come nascite fuori dal matrimonio) possono avere un impatto

profondo sulle generazioni successive. Sono molto importanti le storie di chi è sparito, di chi ha lasciato la propria terra. Anche gli aborti spontanei o volontari sono fondamentali.

Eventi Significativi

Approfondisci la tua ricerca indagando su eventi che hanno segnato la vita dei tuoi antenati: crimini, atti di violenza, coinvolgimento in regimi politici estremi, eredità e dispute, suicidi, vittimizzazione da crimini, condizioni fisiche o psichiche, esclusione sociale, emigrazione, adozioni, e segreti di famiglia. Ogni evento, non importa quanto grande o piccolo, ha la potenziale capacità di influenzare la trama della tua storia personale.

Affrontare l'Assenza di Informazioni

L'assenza di dettagli non deve essere vista come un ostacolo, ma come parte integrante della tua storia. Questa mancanza può riflettere segreti, tabù, o semplicemente la perdita di legami nel corso del tempo, tutti elementi significativi nella comprensione delle dinamiche familiari.

Documentare e Conservare

Documentazione: Conservare informazioni raccolte.

Condivisione: Si tratta di un argomento delicato... Se lo senti giusto per te e per gli altri, condividi le tue scoperte con i membri della famiglia. Questo non solo arricchisce la conoscenza collettiva ma può anche sanare vecchie ferite o malintesi. Di questo parla con me, perché posso consigliarti se è il caso di farlo o meno

COME E DOVE FARE LA TUA COSTELLAZIONE FAMILIARE

Essendomi formata in diverse Scuole di Costellazioni familiari ed avendo esplorato diversi approcci, oggi conduco sessioni individuali e di gruppo di Costellazioni familiari Socio-Professionali sia online, che nel mio studio a Lugano, che in Italia in occasione delle mie amatissime Vacanze Olistiche che in occasione di seminari organizzati presso altri Centro Olistici, sia in Italia che in Svizzera.

Per scoprire il calendario dei prossimi incontri di gruppo a Lugano o altrove e nelle vacanze Olistiche consulta il [sito **www.laghianda.ch**](http://www.laghianda.ch)

**Per prendere appuntamento per
la tua Costellazione Familiare o Socio-Professionale online o in studio,
scrivimi a simonatrabucco@laghianda.ch
Ti aspetto!**

BIBLIOGRAFIA UTILE

"Le costellazioni familiari" di Bert Hellinger, pioniere del metodo delle costellazioni familiari, offre una panoramica completa sull'approccio e sulle sue applicazioni

“Gli ordini dell’Amore” di Bert Hellinger, testo fondamentale sulle Costellazioni Familiari, per il recupero del movimento interrotto verso il padre o la madre.

"I segreti dell'albero genealogico" di Anne Ancelin Schützenberger, esplora l'impatto delle generazioni passate sulla nostra vita attuale attraverso il genosociogramma.

“La Sindrome degli Antenati” di Anne Ancelin Schützenberger, testo fondamentale che spiega le origini della Psicogenealogia e della Psicologia Trans-Generazionale

“Le Carte dei Nat e Le Costellazioni Familiari. Uno strumento per dialogare con gli Antenati”, di Selene Calloni Williams

“Psicogenealogia ed Energia Vitale”, di Anastasia Giannotti



RINGRAZIAMENTI

Mentre rifletto sul nostro viaggio attraverso queste pagine, il mio cuore si gonfia di gratitudine.

È il momento di prendersi un attimo per esprimere un profondo grazie a tutti quelli che hanno reso possibile questa esplorazione dei genosociogrammi e delle storie nascoste nelle nostre radici familiari. Agli studiosi, alle docenti, a chi ricerca continuamente dedicando la propria vita agli altri.

Un grazie immenso va ai nostri Antenati, le cui vite intrecciate nel tempo ci hanno aperto le porte a esplorare gli angoli più nascosti della nostra esistenza. Un ringraziamento particolare a chi, con sapienza e esperienza, ha illuminato il nostro cammino, trasformando queste pagine in una bussola per navigare gli oceani dell'anima familiare.

E poi ci siete voi, lettori, che avete osato guardare dentro voi stessi, ascoltare le voci silenziose del passato, trovando ispirazione per il vostro presente e futuro. Un ringraziamento speciale a chi ha contribuito a questo libro, dalla prima all'ultima parola, con presenza e supporto.

Mentre ci avviciniamo alla fine di questo libro, quando avrai disegnato il tuo genosociogramma, ti invito a fermarti e ad osservarlo nel suo insieme, a percepire un cambiamento interiore grazie a questo sguardo d'insieme.

Grazie all'evocazione delle storie degli Antenati, hai viaggiato attraverso le generazioni, hai dato voce a storie taciute, scoprendo simboli e significati che vibrano nell'intimo del tuo essere.

Forse hai intuito connessioni e segreti, e così hai scoperto nuove parti di te. Ogni scoperta, ogni lampo di intuizione, si aggiunge al mosaico della tua vita, arricchendo la tua crescita personale e la tua consapevolezza.

Ora, ti incoraggio a portare avanti le conoscenze acquisite, esplorando ancora più a fondo la tua storia personale e familiare. Se questo viaggio ti ha toccato, condividilo. Parlane con amici e familiari, lascia che anche loro scoprano il potere trasformativo di queste pagine che ho scritto con amore.

Porta con te le esperienze, le conoscenze e la curiosità che hanno guidato la tua lettura. Lascia che siano una luce per il tuo cammino quotidiano. Se desideri approfondire ancora, ricorda che puoi fissare un appuntamento con me per fare una seduta o un breve percorso individuale online o in presenza con me o iscriverti al prossimo incontro di gruppo a Lugano o in occasione delle Vacanze Olistiche.

Con la speranza che tu continui a nutrire l'amore per le storie invisibili che ci definiscono e per i profondi legami con i nostri antenati, ti lascio con un augurio di pace e comprensione. Finché le storie di famiglia verranno raccontate, non sarai mai solo.

Ti aspetto lungo il cammino.

INFORMAZIONI SULL'AUTRICE

Simona Trabucco, la mente ispiratrice dietro "**La Ghianda – Laboratorio del Fare Anima**", centro olistico con sede attivo a Lugano e in Italia, porta con sé una vita di passione per la ricerca interiore e la crescita personale. Con una brillante carriera alle spalle nel mondo aziendale e legale, Simona ha dedicato anni alla pratica dello sciamanesimo, dello yoga sciamanico, e della psicologia immaginale, guidata sempre da un desiderio inestinguibile di conoscenza e di comprensione più profonda del suo vissuto personale che l'ha portata a contatto con il dolore e la malattia in giovane età.

Simona si è formata in numerose scuole come:

- Counsellor Immaginale certificata dalla SGfB Svizzera
- Costellatrice Familiare ed Operatrice in Psicogenealogia
- Insegnante di Yoga Sciamanico e Custode del Mantra Madre
- Insegnante di Vinyasa Yoga certificata da Yoga Alliance International
- Tarologa (Tarocchi Evolutivi di Jodorowsky)
- Custode del Metodo Metafiabe e Psicofaba[]
- Metamedicina
- Astrologia Evolutiva

Il suo viaggio, arricchito da studi e formazioni continue, risente dell'influenza di figure come James Hillman, padre della visione archetipo-immaginale, e si intreccia con gli insegnamenti Selene Calloni Williams e Cristòbal Jodorowsky, i con quali si è formata per anni in diversi percorsi di formazione e crescita personale e spirituale

Attualmente Simona continua il suo cammino curioso di esplorazione del suo mondo interiore e di scoperta del suo Sé più autentico nella Scuola SAT (Seekers After Thruth) di Claudia Naranjo specializzata nello studio della Psicologia degli Enneatipi e nella Teatralità Archetipica.

Attraverso "La Ghianda – Laboratorio per Fare Anima" con sede a Lugano, Simona condivide il suo percorso con coloro che cercano di avvicinarsi al loro potenziale più autentico, seguendo l'idea che ogni persona è portatrice di un'unicità destinata a essere espressa.

Come James Hillman insegna ne "Il Codice dell'Anima", in ognuno di noi ci sono una promessa ed un potenziale che vanno coltivati per far fiorire la nostra unicità, proprio come la ghianda contiene in sé il destino della quercia.

Vacanze Olistiche 2026

VACANZE PER FARE ANIMA

Cinque settimane a tema all'insegna del BENESSERE, della RINASCITA e della trasformazione personale.

Cosa sono le vacanze olistiche?

Ormai siete in centinaia ad aver viaggiato e praticato con me dal 2018 e sapete bene che fare una vacanza olistica con La Ghianda trasforma il modo di concepire le vacanze e anche di percepire la realtà: ogni settimana vi offrirà tantissimo!

Otto settimane a tema all'insegna del benessere, della rinascita e della trasformazione personale, un'occasione unica per immergersi in pratiche spirituali arricchenti, in compagnia di persone che condividono i tuoi stessi interessi. Queste esperienze vi porteranno in luoghi affascinanti, dove potrete vivere momenti di profonda connessione e crescita personale.



Isola di Ventotene – 12-19 luglio

(Lazio - Isole Pontine - area marina protetta e riserva naturale)

"COSTELLAZIONI FAMILIARI: RITROVA E GUARISCI I GENITORI INTERIORI"

***con Simona Trabucco, Costellatrice Familiare ed Operatrice in
Psicogenealogia, Counsellor Immaginale SGfB***

Costellazioni Familiari e Socio-Professionali di gruppo e Pratiche di Psicogenealogia. Una settimana dedicata alla costruzione della Relazione con i nostri Genitori Interiori, che non sono quelli che ci hanno messo al mondo o cresciuti, ma aspetti archetipici del nostro Io Adulto che spesso non abbiamo potuto nutrire o di cui non ci fidiamo, e che ci fanno rimanere nella recriminazione e nel vittimismo, come se fossimo ancora dei bambini dipendenti dagli altri.

Con la costellazione potrai sciogliere irretimenti e legami d'amore e lealtà inconsci, restituire pesi non tuoi, riprendere un ruolo centrale nella tua vita e accettare e cavalcare il proprio destino, riportando tutto all'amore, là dove tutto è nato. Ogni partecipante farà la propria Costellazione Familiare o scegliere all'atto dell'iscrizione se partecipare solo come rappresentante pagando una quota ridotta.

Sabaudia – 2-9 agosto

Parco Nazionale del Circeo

2 PERCORSI

"YOGA SCIAMANICO E REGRESSIONE ALLE VITE PASSATE"



***con Simona Trabucco, Insegnante di Yoga Sciamanico, Operatrice in
Regressione e Progressione Immaginale, Costellatrice Familiare***

La grande NOVITÀ di questa estate magica. Un percorso di Yoga Sciamanico e Tantrico dedicato all'esplorazione delle immagini delle Vite Passate, secondo l'approccio simbolo-immaginale: la Regressione e la Progressione Immaginale ti permetteranno di decifrare e comprendere il Linguaggio dell'Anima che è fatto di tutte le Immagini delle tue Vite e di tutte le Emozioni ad esse collegate.

Nella circolarità del tempo, recupererai il materiale mnestico, grazie allo Yoga del Colofon, Pratiche del Bardo e del Riassorbimento del Reale, il Mandala Visionario e il Daimongramma, tornando a vivere pienamente da artefice delle Immagini e smettendo di esserne vittima!

"AROMATERAPIA PER L'ANIMA E LE EMOZIONI"

***con la Dott.ssa Monica Di Mauro Psicologa Psicoterapeuta e
Professionista Olistica specializzata in Aromaterapia***

ALTRA BELLISSIMA NOVITÀ DEL 2026 condotta dalla stimata collega Dottoressa Monica Di Mauro (fondatrice di [AromAcademy](https://www.aromacademy.it)): Aromaterapia per l'Anima e le Emozioni nasce come un percorso di grande e profonda consapevolezza, pensato per chi desidera comprendere meglio se stesso e avviare un autentico processo di cambiamento interiore. Attraverso l'incontro tra riflessione personale e utilizzo consapevole degli oli essenziali, questa bellissima settimana ti accompagnerà alla scoperta dei meccanismi che regolano i tuoi pensieri, emozioni e comportamenti, offrendoti strumenti concreti per ritrovare equilibrio, chiarezza e centratura. Non si tratta di un semplice approccio aromatico, ma di un vero viaggio dentro di sé, in cui l'ascolto, la comprensione delle dinamiche interiori e il lavoro sui propri schemi mentali diventano la chiave per trasformare il modo di vivere le emozioni e orientare la Tua vita nella direzione che desideri.



Isola di Ventotene – 9-16 agosto

(Lazio - Isole Pontine - area marina protetta e riserva naturale)

"TAROCCHI DI JODOROWSKY E INTUIZIONE"

con Simona Trabucco, Tarologa, Counsellor SGfB, Costellatrice Familiare

La nostra immancabile ed attesissima settimana che unisce i Tarocchi di Alejandro Jodorowsky e lo Yoga Sciamanico, in un Viaggio Magico ed un percorso unico di auto-conoscenza, osservazione e trasformazione fatto con lo studio dei simboli degli Arcani Maggiori dei Tarocchi di Jodorowsky.

Scoprirai i segreti della Numerologia e delle 22 lamine dal Matto al Mondo per un uso quotidiano, che sia di semplice ispirazione o di aiuto concreto nel trovare soluzioni insperate e prendere decisioni. Imparerai a fare letture ed autoletture grazie ad un utilizzo in prima persona con tanta pratica, rituali di sviluppo dell'Intuizione ed esercitazioni a coppie.

Isola di Ventotene – 16-23 agosto

(Lazio - Isole Pontine - area marina protetta e riserva naturale)



“COSTELLAZIONI FAMILIARI e SOCIO-PROFESSIONALI”

con Simona Trabucco, Costellatrice Familiare, Operatrice in Psicogenealogia, Counsellor SGfB

Costellazioni Familiari e Socio-Professionali di gruppo e Pratiche di Psicogenealogia. Una settimana dedicata alla conoscenza del tuo Albero Genealogico, delle dinamiche familiari e di come la storia del clan familiare possa influenzare la nostra vita. Con la costellazione potrai sciogliere irretimenti e legami d'amore e lealtà inconsci, restituire pesi non tuoi, riprendere un ruolo centrale nella tua vita e accettare e cavalcare il proprio destino, riportando tutto all'amore, là dove tutto è nato. Ogni partecipante farà la propria Costellazione Familiare o scegliere all'atto dell'iscrizione se partecipare solo come rappresentante pagando una quota ridotta.



Isola di Ventotene – 23-30 agosto

(Lazio - Isole Pontine - area marina protetta e riserva naturale)

“EROTICA SCIAMANICA E PSICOFIABA”

con Simona Trabucco, Counsellor SGfB, Insegnante di Yoga Sciamanico, Operatrice in Regressione e Progressione Immaginale, Costellatrice Familiare

Un percorso di Yoga Sciamanico e Tantrico unito alla Psicofiaba®, per una immersione negli insegnamenti della ADUALITÀ, da applicare a tutti gli ambiti della tua vita, con focus sulla tua comprensione di cosa sia la vera Anima Gemella, cambiare la relazione con tutte le immagini delle tue storie disfunzionali, delle separazioni e delle relazioni nevrotiche del passato e del presente per lavorare su Amore e Relazioni di Coppia armoniose e felici.

SCRIVI SUBITO A EVENTI@LAGHIANDA.CH PER RICEVERE TUTTE LE INFORMAZIONI DI DETTAGLIO sul pernottamento, viaggio e disponibilità!

FAQ

COME INIZIA LA SETTIMANA?

La settimana tipo inizia la domenica sera con una cena di conoscenza ed apertura della settimana e prevede pratiche per alcune ore al giorno per 5 giorni (dal lunedì al venerdì), la mattina, il pomeriggio e la sera, magari in riva al mare e sotto una potente Luna Piena, cullati dal suono delle onde, e poi tantissimo tempo libero. Le pratiche si concludono il venerdì lasciando il sabato come giorno libero per il relax totale, escursioni, visite di isole e luoghi storici. La domenica in genere si riparte o potrai decidere di prolungare il tuo soggiorno e riposarti o visitare altri luoghi vicini.

QUANTO È IL COSTO?

Il costo di ogni settimana è chiaramente indicato su questo sito per ogni seminario: offriamo lo sconto del 10% a chi si iscrive a due seminari!

DOVE PERNOTTEREMO?

Per il pernottamento potrai scegliere dove dormire in base alle tue esigenze e disponibilità economiche, dal camping con tende già montate, ai b&b, agli hotel, noi ti daremo tutti i contatti ed offriremo alcune stanze doppie o triple in condivisione con altri partecipanti!

COME SI ORGANIZZA IL VIAGGIO?

Il viaggio potrai organizzarlo da sola col nostro aiuto o farlo in gruppo! Ti daremo tutte le informazioni su come arrivare in aereo o treno o in auto!

DOVE MANGEREMO E COME VERRANNO GESTITE INTOLLERANZE O ALTRO?

L'ottimo cibo sarà il grande compagno di viaggio nelle nostre vacanze olistiche: potrai condividere i pasti col gruppo o scegliere dove mangiare, ci sono tante soluzioni anche vegane e noi organizziamo molti pranzi, aperitivi e cene in riva al mare, facendo attenzione alle esigenze di ogni partecipante!

Tutte le INFO su » www.laghianda.ch/vacanze-olistiche



AUTRICE:

Simona Trabucco

Tarologa (Tarocchi Evolutivi di Jodorowsky), Counsellor Certificata SGfB,
Costellatrice familiare ed Operatrice in Psicogenealogia

CONTATTI:

La Ghianda - Laboratorio del Fare Anima

Email: simonatrabucco@laghianda.ch

Telefono Svizzera: +41 79 59 99 110

Telefono Italia: +39 338 46 50 187

Indirizzo: Via Marco da Carona, 9A - 6900 Lugano - Svizzera

Sito web: www.laghianda.ch

 La Ghianda - Laboratorio del Fare Anima

 [laghiandafareanima](https://www.instagram.com/laghiandafareanima)

**Per prendere appuntamento per
la tua Costellazione Familiare o Socio-Professionale online o in studio,
scrivimi a simonatrabucco@laghianda.ch
Ti aspetto!**



LA GHIANDA
laboratorio del fare anima

La Ghianda di Simona Trabucco - Via Marco da Carona, 9A - Lugano - Svizzera

CH: +41 79 59 99 110 - ITA: +39 338 46 50 187 | simonatrabucco@laghianda.ch • www.laghianda.ch

