

RITIRO DI *BREATHWORK* PER RILASCIO  
EMOTIVO, KUNDALINI YOGA,  
MEDITAZIONE E BAGNI DI GONG

# IL CORAGGIO DI CAMBIARE:

*Self Healing Weekend*

9-11 DICEMBRE 2022  
Campiglia Cervo (Biella)  
PIEMONTE - ITALIA

Con Susana D. S. Tavares  
Località Campiglia Cervo | [info@soulsinnature.net](mailto:info@soulsinnature.net)

# CONTENUTI

"Trauma healed becomes medicine." - Tim Morisson

**Un'immersione trasformativa, basata sul rilascio emotivo, per chi vuole innescare in processo di guarigione definitivo, dando spazio ad una versione più vera di se stesso.**

**Creiamo momenti sacri, speciali, per diventare più autentici, per crescere come esseri umani, per evolvere spiritualmente.**

Susana guiderà incontri di Kundalini yoga la mattina, momenti di sound healing con bagno di gong la sera e sessioni di *Breathwork* di pomeriggio, creando uno spazio sacro e alchemico, dove si possano innescare autentici processi di guarigione e trasmutazione.

Ci tufferemo sia nel mondo del Kundalini yoga che nell'affascinante e profonda esperienza del *Breathwork* per rilascio emotivo, un metodo molto completo ed estremamente efficace per integrare traumi passati e ferite emotive, per lasciare andare rapporti finiti ed abitudini malsane, per alleggerirsi, per perdonare il passato, per creare un nuovo rapporto con se stessi, più sano ed autentico.

Il ritiro è profondo ma aperto praticamente tutte le persone, anche a chi non ha mai praticato yoga o *Breathwork*. La pratica di *Breathwork* è sconsigliata solo in alcuni casi: prima dell'iscrizione vi verrà inviato un modulo con le controindicazioni (es: gravidanza, problemi cardiovascolari, fratture recenti).

Il programma prevede incontri giornalieri di kundalini yoga, meditazione, mindfulness, sessioni di *Breathwork* per rilascio emotivo, bagni di gong, momenti per socializzare, momenti di

silenzio, passeggiate nella stupenda natura locale e la possibilità di sessione/incontro privato con l'insegnante per approfondire tematiche individuali.

I pasti sono vegetariani e senza bevande alcoliche; su richiesta sono disponibili menù per diverse esigenze alimentari.

Nei momenti liberi, oltre a passeggiate nei pressi della struttura, c'è la possibilità di utilizzare gli spazi comuni (sala lettura/camino, sala biliardo, sala cinema, i bellissimi giardini e il sentiero di accesso al fiume), rispettando la quiete e gli altri ospiti.

## PROGRAMMA

### **Venerdì 9 dicembre**

14.30 - 17.00: Cerchio di apertura (obbligatorio), Kundalini yoga, meditazione, e introduzione al *Breathwork*

17.00 - 18.45: Check-in e tempo libero

18.45 - 20.00: *Cena*

20.30 - 21.15: Meditazione e bagno di gong

21.15 - 7.00: Riposo

### **Sabato 10 dicembre**

7.00 - 8:45: Pratica del mattino (Kundalini yoga e meditazione)

9.15 - 10.30: *Brunch*

10.30 - 16.15: Tempo libero

16.15 - 18.15: *Breathwork* per rilascio emotivo

18.45 - 20.00: *Cena*

20.30 - 21.15: *Mindfulness* e rilassamento con gong

21.15 - 7.00: Riposo

### **Domenica 11 dicembre**

7.00 - 8:45: Pratica del mattino (yoga e meditazione)

9.15 - 10.30: *Brunch*

10.30 - 14.00: Tempo libero e check-out

14.00 - 16.30: *Breathwork* e cerchio di chiusura (obbligatorio)

16.30 - 17.00: Foto, saluti e partenza

## **IL KUNDALINI YOGA**

Tenuto nascosto in India fino al 1969 e conosciuto come lo Yoga della Consapevolezza, il Kundalini Yoga è considerato come una delle pratiche più potenti e complete per allineare corpo, anima e spirito. Combina forma, respirazione, movimento, mantra, meditazione e rilassamento, utilizzando varie tecniche e strumenti. È una tecnologia e al contempo un'arte.

Il suo potere deriva dal liberare quel potenziale, tradizionalmente chiamato Kundalini, quella riserva di energia latente che si rappresenta come un serpente addormentato o un ricciolo attorcigliato alla base della colonna vertebrale. E' un potenziale molto poco sfruttato, addormentato, che risvegliato e fatto risalire lungo la colonna, stimola ed attiva i chakra, riequilibrandoli ad un livello più alto di consapevolezza.

Il Kundalini yoga lavora con i kriya, sequenze di posture, mantra e movimenti connessi con tecniche particolari di respirazione. Attraverso la pratica fisica la circolazione sanguigna è stimolata, i tessuti e gli organi sono depurati e fortificati, il sistema ghiandolare viene bilanciato, il sistema nervoso rafforzato. E' così completo che da molti viene considerato "la madre di tutti i tipi di yoga."

## **IL BREATHWORK**

Nelle sessioni di Breathwork creiamo assieme lo spazio per rimuovere vecchie energie ed emozioni, o per integrare traumi che ci bloccano e non ci aiutano più ad evolvere come esseri umani.

Tutte le situazioni traumatiche che abbiamo vissuto - forti o più leggere - e che non abbiamo completamente integrato, restano presenti nei nostri corpi fisici ed emotivi e sono alla base di squilibri, disagi, malattie, comportamenti reattivi o depressivi che portiamo avanti.

Il trauma accade quando sperimentiamo una determinata occorrenza in un modo troppo forte, troppo precoce, troppo veloce o troppo a lungo affinché il nostro sistema nervoso riesca ad elaborare e ad integrare completamente il vissuto.

In questi casi, il ciclo di integrazione del vissuto è interrotto creando in noi una situazione traumatica, difensiva, che resta nei nostri corpi anche se la mente dimentica, facendoci ammalare e/o rispondere alla vita in un modo reattivo e difensivo e limitando il nostro potenziale di crescita personale e spirituale.

Le cerimonie di Breathwork ci danno l'opportunità di trasformare questi vissuti (o traumi) in medicina per guarire e liberarci: un processo alchemico. Sono basate su suono/musica, tecniche di respiro mirate al rilascio emotivo e sull'utilizzo di fumo profumato a base di erbe secche, oltre alle capacità, all'integrità e al supporto di un facilitatore formato ed esperto. Con il consenso dei partecipanti, vengono utilizzate da parte dei facilitatori tecniche specifiche di tocco corporeo per sostenere ed attivare i processi di rilascio emotivo e di integrazione delle esperienze passate ancora presenti sotto forma di traumi.

Se riusciamo a lasciarci veramente andare e guidare, facendo cadere le armature difensive che abbiamo creato, durante le sessioni di Breathwork abbiamo l'opportunità per integrare traumi passati o rilasciare vecchie emozioni immagazzinate nei nostri corpi emotivi e fisici. Così facendo, possiamo smuovere blocchi profondi e liberare forze, cominciando a creare spazio nelle nostre vite per far nascere una nuova versione di noi stessi, esplorando nuovi modi di essere, di comportarci e di rispondere alla vita, senza il peso del passato, diventando versioni sempre più vere di noi, cominciando piano piano a capire con più chiarezza la nostra missione nel mondo.

# DETTAGLI ORGANIZZATIVI

## INFO E ISCRIZIONI

info@soulsinnature.com o +41 (0)79 280 4648

### Sicurezza sanitaria:

- Ogni partecipante si porta il proprio tappetino, coperta per il rilassamento, cuscino e borraccia;
- Verranno rispettate le norme di sicurezza sanitaria in vigore.

### Note:

- Il ritiro è organizzato da SoulsinNature ([www.soulsinnature.net](http://www.soulsinnature.net)) in collaborazione con Yoga Loft Ticino.
- L'iscrizione sarà confermata dopo il pagamento di almeno 1/3 del valore totale del ritiro. Il rimanente va versato entro il 01.12.2022.
- Il ritiro è confermato con un minimo di 9 iscritti entro il 28.10.2022 (sconto del 10% entro il 28.10).
- In caso di annullamento da parte degli organizzatori i contributi versati verranno interamente rimborsati.
- Numero massimo di partecipanti: 13.
- Termine delle iscrizioni: 07.12.2022.
- In caso di malattia grave o positività al COVID-19 (con referto Covid positivo o certificato medico), verrà annullata l'iscrizione e restituita la quota versata meno la penalità di CHF 70.- per spese amministrative, entro e non oltre 48 ore prima dell'inizio del ritiro, dopodiché non sono più previste restituzioni.
- In caso di annullamento da parte del partecipante (senza giustificativo), il rimborso è parziale: fino al 28.10.2022 c'è una penalità di CHF 70.-, dopodiché non sono previsti rimborsi a meno che il ritiro sia al completo.
- Portare tappetino, piccola coperta, borraccia, quaderno per appunti, abiti comodi e scarpe per passeggiate in montagna.
- Viene chiesto il massimo silenzio fra le ore 21.15 e le 8.45.
- È possibile pernottare presso la struttura la notte dell'8 dicembre (costo extra).

# INVESTIMENTO E PAGAMENTI

## Investimento (per persona):

SCONTO DEL 10% ENTRO IL 28 OTTOBRE

- Camera twin o matrimoniale ad uso doppio (bagno privato): CHF/€ 595.-
- Camera matrimoniale STANDARD ad uso singolo (bagno privato): CHF/€ 665.-
- Camera matrimoniale PREMIUM ad uso singolo (bagno privato): CHF/€ 795.-
- Camere disponibili: 2 Twin, 2 Premium, 8 Standard.

## Il contributo include:

- Alloggio per 2 notti;
- Brunch e cena: pasti vegetariani cucinati localmente;
- Incontri giornalieri di Kundalini yoga, meditazione, *mindfulness*, *breathwork* e armonizzazione sonora;
- Accesso diretto a tutta la struttura, parco naturale, accesso al fiume, sala biliardo, sala cinema, sala yoga;
- Sessione/Incontro privato con la facilitatrice (su richiesta).

## Pagamenti:

- In contanti presso Yoga Loft a Cureglia
- Tramite bonifico bancario a:  
Susana de Sousa Tavares  
6944 Cureglia  
IBAN (CHF): CH81 8080 8007 8487 8691 7  
IBAN (Euro): CH38 8080 8009 2341 1200 9  
SWIFT-BIC: RAIFCH22  
Banca Raiffeisen Gravesano  
Causale: Iscrizione ritiro Dicembre2022 (se possibile scegliere l'opzione "inviare email di conferma al destinatario": [info@soulsinnature.net](mailto:info@soulsinnature.net)).
- Tramite Paypal a [susana.sousa.tavares@gmail.com](mailto:susana.sousa.tavares@gmail.com)

## IL LUOGO: LA BURSCH

*"Natura e cultura si fondono in un viaggio indimenticabile."*

La struttura che alloggerà il ritiro è una County House elegante, immersa in una splendida natura di piante autoctone. offrendo la possibilità di raggiungere il torrente Cervo attraverso un sentiero con accesso esclusivo.

La BÜRSCH, il cui nome significa "la casa" nell'antico dialetto Walser, è una terra di confine da sempre crocevia di culture e tradizioni. Gli scambi intensi con le popolazioni della Valle del Lys e della Sesia dirette verso il Santuario D'Oropa e le aree pascolive, promossero la transumanza delle mandrie e il piccolo commercio locale: formaggi di malga, farina di castagne, foglie di faggio e i tipici scapin di canapa, furono i primi manufatti scambiati.

Con la rivoluzione industriale si svilupparono qui le prime "fabbriche" moderne, grazie alla forza motrice dei torrenti e all'abilità delle popolazioni locali nella cardatura e nella tessitura di lane pregiate: dopo la Via Francigena anche la cosiddetta Via della Lana rappresenta uno storico percorso fatto di arte e cultura industriale. Tra le tante mete nella zona vi potrebbe piacere il Borgo di Rosazza, con gli affascinanti misteri della Massoneria e dei Rosa Croce, mentre Piè di Cavallo, ultimo comune prima dell'accesso alla

Val d'Aosta, vi offrirà con i suoi sentieri nel bosco panorami incontaminati, tra fiaba e realtà fino alle magiche cascate del Pianlin. Fiore all'occhiello del territorio la splendida Panoramica Zegna, percorso estetico ed estatico attraverso la natura rigogliosa del territorio, e la nota Città dell'Arte.

### **Indirizzo e contatti:**

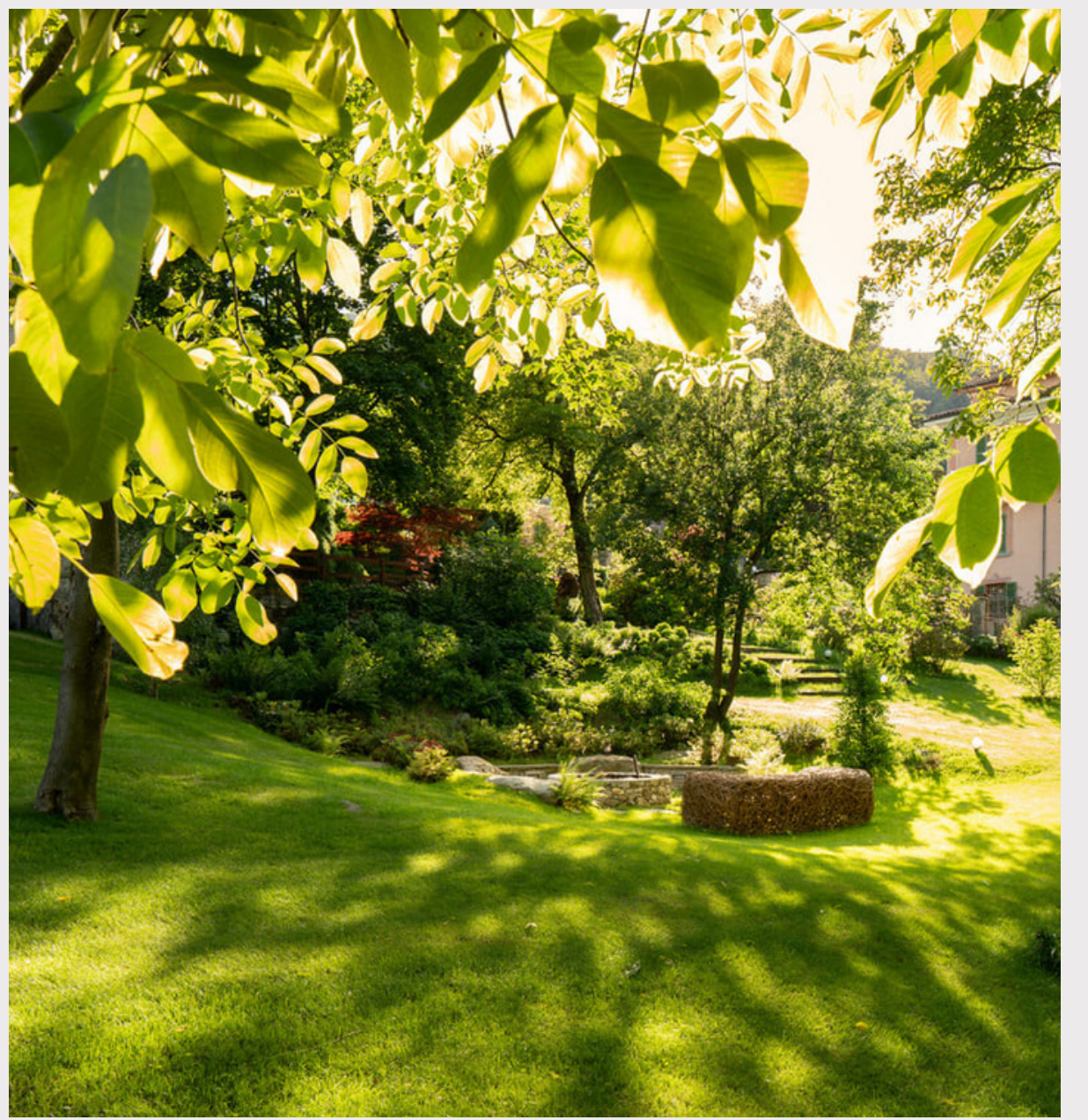
Tel: +39 333 8672684

Web: [www.labursch.com](http://www.labursch.com)

La Bursch, Casa di Campagna, Campiglia Cervo (BI), Piemonte (IT)  
[info@labursch.com](mailto:info@labursch.com) | 45° 39' 30.6504" N 8° 0' 7.8876" E







# IL LUOGO: LA BURSCH



# SUSANA DE SOUSA TAVARES

Avvicinata allo Yoga e alle filosofie orientali durante il periodo universitario, Susana presto ha cominciato a sentire un forte richiamo verso la salutogenesi e la spiritualità ed ha incominciato un cammino di crescita personale, di ricerca sul senso della vita, coltivando l'interesse per il benessere fisico, psichico ed animico, con un approccio olistico e profondo.

Nel suo percorso di crescita personale e di ricerca di guarigione per una malattia congenita che le è stata diagnosticata all'età di 29 anni, Susana ha viaggiato, letto e approfondito vari linee spirituali e approcci all'auto-guarigione, dallo Yoga allo Sciamanismo e all'esoterismo Cristiano.

Dopo circa 12 anni di pratica di Kundalini Yoga ha deciso di formarsi come insegnante e nel 2017 ha concluso la formazione a Londra, sotto la guida di Gurmukh Kaur Khalsa.

Durante vari anni ha praticato tecniche di respirazione circolare e sviluppato strumenti di percezione sotto la guida di Michael Brown e nel 2022 ha concluso un corso intensivo di formazione come facilitatrice di *Somatic Breathwork* per rilascio emotivo.

Nata e cresciuta in Portogallo, Susana è laureata in Economia, ha lavorato per molti anni come consulente aziendale nell'ambito della strategia, sostenibilità e controllo di gestione e svolge al contempo il ruolo di madre di due ragazzi.

Susana facilita incontri di Kundalini Yoga e meditazione, Bagni di Gong, e *Somatic Breathwork*, in Ticino (CH), online e in presenza, e organizza workshop e ritiri combinando tutte le sue conoscenze e competenze in vari ambiti, cercando di creare opportunità di crescita personale, trasformazione e espansione di coscienza.

Per più dettagli consultare il sito:  
[www.susanadesousatavares.net](http://www.susanadesousatavares.net)

## Contatti

[www.susanadesousatavares.net](http://www.susanadesousatavares.net)

Cell: +41 (0)79 280 4648

