

# L'ESSENZA

## Suono, respiro e silenzio

**11-12 APRILE 2026**

Ritiro di 2 giorni e 1 notte

ECOVILLAGGIO & SANTUARIO BORDEI

**PALAGNEDRA, TICINO (CH)**

***Con Daniele Mahendra e Susana Tavares***

PROGRAMMA

souls *in*  
nature

“

Non si vede bene che col cuore.  
L'essenziale è invisibile agli occhi.

Antoine de Saint-Exupéry





UN RITIRO DI  
SUONO, SILENZIO,  
MOVIMENTO E  
RESPIRO NELLA  
MAGIA SELVATICA  
E SOSPESA DELLE  
CENTOVALLI

11 - 12  
APRILE 2026

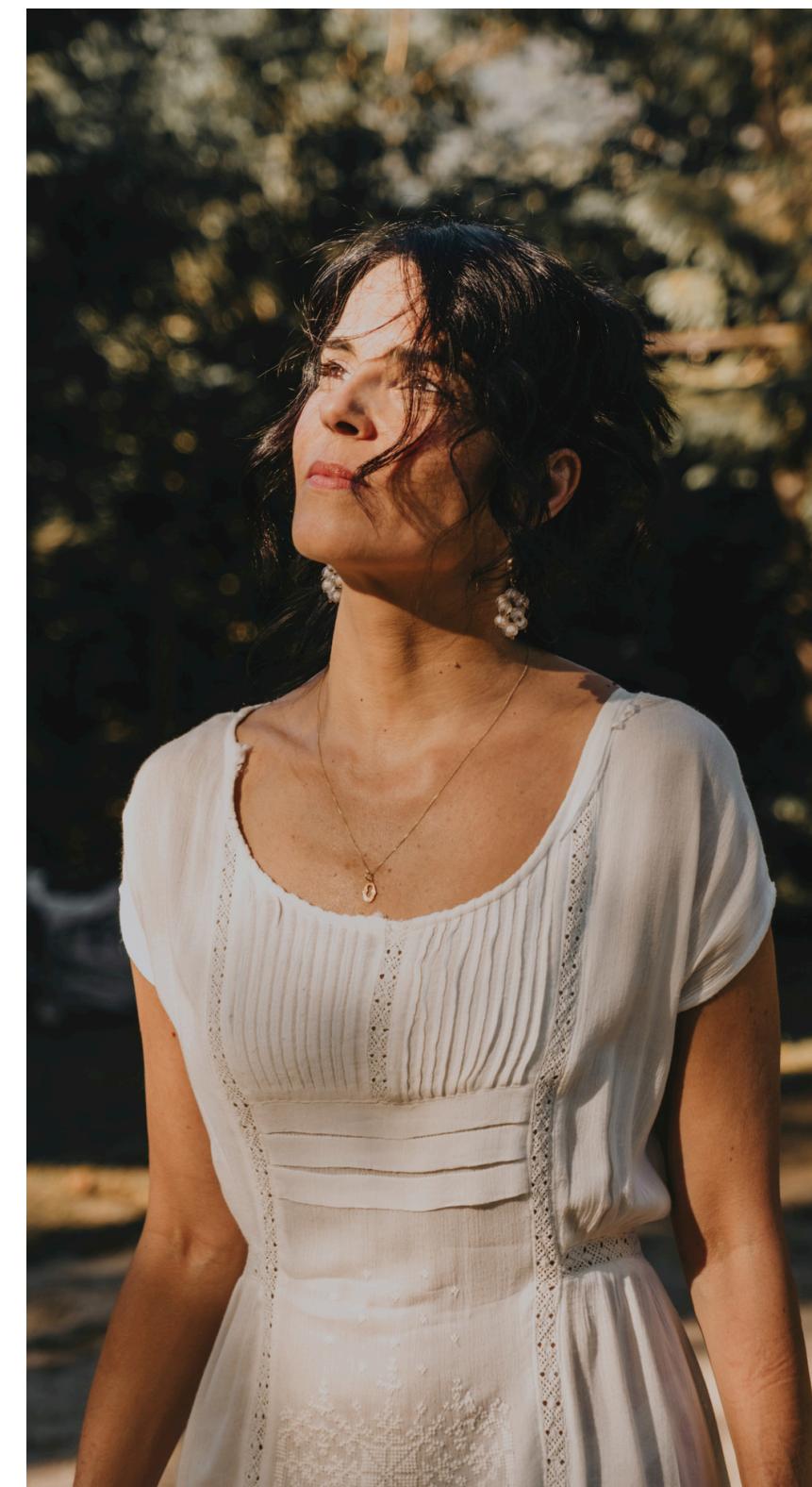
**Attività incluse:** movimento libero, yoga, apertura e allineamento dei chakra, pranayama, meditazione, *Somatic Breathwork* e *Sound Healing* con gong, campane Tibetane, drum tank, tamburo oceanico, tamburo sciamanico, didjeridoo, bastone della poggia e arpa di cristallo.

**Attività extra:** passeggiate, massaggi, sauna.

souls *in*  
**nature**

## LA SQUADRA DI FACILITATORI

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



# Susana Tavares

Susana è attiva come operatrice olistica, avendo acquisito tanta esperienza dal suo processo personale di guarigione.

Si è formata a Londra nel 2017 come insegnante di **Kundalini Yoga e meditazione**, certificata dal *Kundalini Research Institute*. Svolge attività a Lugano, Mendrisio, Melide e Cureglia. Oltre alle lezioni settimanali e mensili, organizza e facilita ritiri di yoga, meditazione, consapevolezza e crescita personale.

Dopo la formazione con Tim Morrison (*Spiritus Breathwork*) nel 2022, Susana facilita anche

sessioni private e di gruppo di **Somatic Breathwork** per un rilascio somato-emozionale e svolge percorsi online di **consapevolezza e crescita personale**, per chi vuole dare una nuova e decisiva spinta alla propria vita.

Susana è formata anche come *Grief Educator*, accompagnando persone in momenti di crisi, dolore, perdita o lutto.

Nata a Lisbona (PT), Susana è fluente in portoghese, italiano ed inglese ed è madre di due ragazzi.

## LA SQUADRA DI FACILITATORI

[www.gongheart.com](http://www.gongheart.com)



# Daniele Mahendra

Daniele abita in Provincia di Torino, Italia, ed è padre di due bambini.

“Ho incontrato il mondo di Osho nel 1991 all’età di 17 anni. Da allora la mia vita è cambiata radicalmente, si è sviluppato dentro di me un interesse sempre più profondo per la crescita interiore e per la guarigione personale e degli altri.

Ho iniziato a viaggiare in vari paesi, specie in Oriente, affascinato da culture diverse e da una dimensione spirituale viva e presente in tanti piccoli gesti.

Ho frequentato corsi di **meditazione** presso il Resort di Pune in India e altre realtà olistiche in giro per il mondo, diplomandomi in **Shiatsu & Riflessologia** in Italia alla scuola OSHO DIVINE HEALING ARTS e in **Ayurvedic Massage** in India alla Raso Vai Ayurvedic Clinic. Ho conseguito il 1° e 2° livello in **Reiki** e in Body Balancing Bio Dinamico.

Ho assaporato la saggezza della cultura tibetana sotto la guida del Maestro tibetano Thonla Sonam e la formazione di **Gong Master** l’ho ottenuta nel 2014, direttamente con l’ideatore dei bagni di gong Don Conreaux.”

# PROGRAMMA

## Sabato 11.04

11.15 – 13.00 | Cerchio di apertura: presentazioni, movimento corporeo/yoga, meditazione, rilassamento sonoro con campane Tibetane

13.15 – 14:30 | Pranzo di gruppo

**14:30 - 15:30 | Pausa (60 min.)**

15:30 - 17:00 | *Heart Chakra meditation*

**17:00 - 17:30 | Pausa (30 min.)**

17:30 – 19.00 | *The Power of Breath* (teoria e pratica)

19:10 - 20:15 | Cena di gruppo

20:30 – 21:45 | Bagno di gong e altri strumenti

21:45 – 7:45 | Riposo e silenzio

## Domenica 12.04

7:45 – 9:30 | Risveglio del corpo, pranayama, meditazione, *sound healing* e canto di mantra

9:45 – 10:45 | Brunch

**10:45 - 11:15 | Pausa (30 min.)**

11:15 – 14:00 | Sessione di *Somatic Breathwork* per un rilascio somato-emozionale; attività alternative: massaggi individuali con Mahendra (2) o tempo libero (pranzo, sauna, letture, riposo, passeggiata)

**14:00 - 15:15 | Pausa (75 min.)**

15:15 – 16:15 | *Chakra Sound Meditation*

16:15 - 16:45 | Cerchio di chiusura

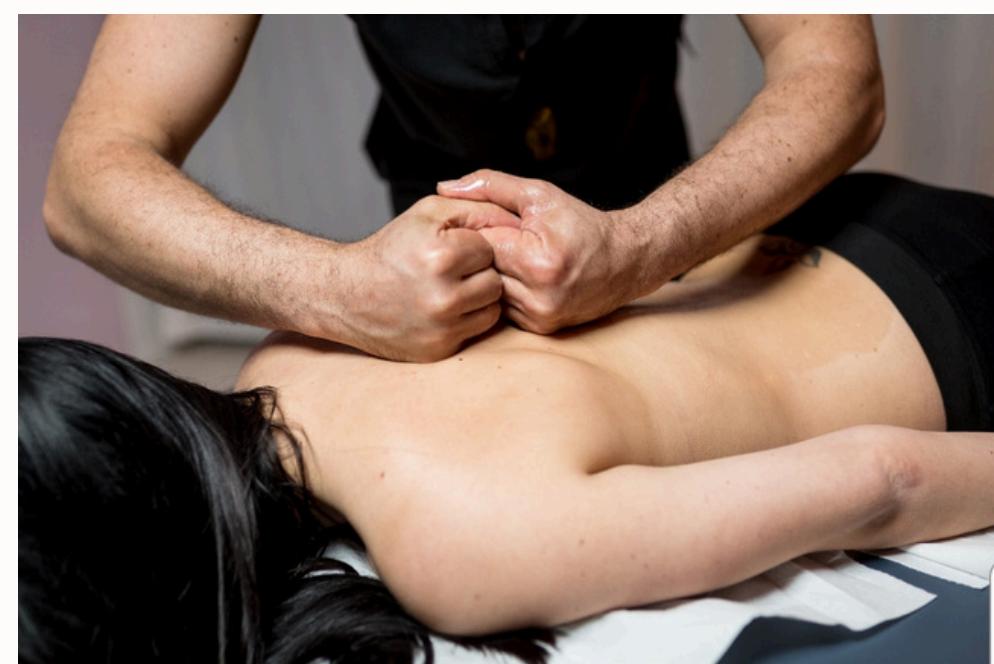
16:45: Saluti e partenza

Nota: Gli orari possono subire dei piccoli cambiamenti.

# MASSAGGI INDIVIDUALI

Con Daniele Mahendra

**Domenica 12.04**



**Orari**

11:15 - 12:35

12:45 - 14:05



**Contributo:**

CHF 130.- (extra ritiro)

**Descrizione:**

Un trattamento olistico profondo con oli da massaggio e suoni armonici (vari strumenti).

Una sessione che lavora a livello decontratturante e rilassante sul corpo e riequilibrio dei meridiani collegati alla funzionalità ottimale dei nostri organi.

Unito al beneficio dei suoni armonici che portano ad un rilascio delle tensioni e riequilibrio energetico dei chakra, dove tutti i processi di autoguarigione vengono accelerati in modo naturale.

Prenotazioni direttamente a Daniele Mahendra allo +39 335 639 9471.