



RITIRO DI KUNDALINI YOGA,
MEDITAZIONE, ARMONIZZAZIONE
SONORA, BREATHWORK E MINDFULNESS

RESET & RE-START

3-4 SETTEMBRE 2022
CAPRIASCA - TICINO (CH)

Con Susana Tavares
Convento del Bigorio, Capriasca
www.bigorio.ch | www.soulsinnature.net

CONTENUTI

"Il nostro viaggio nelle braccia dell'amore incondizionato comincia appena diamo a noi stessi quello che cerchiamo dagli altri. In pratica, ciò implica sentire in ogni momento ciò di cui si fa esperienza, senza voler scappare, senza imporre condizioni."

- Michael Brown

Ci sono momenti nella vita in cui sentiamo un particolare bisogno di *resettare* per iniziare una nuova fase. Lo facciamo quando andiamo a dormire, quando andiamo in vacanza, o con una crisi biografica, ma fino a che punto *resettiamo* veramente se dopo riprendiamo esattamente le stesse abitudini e manteniamo i schemi mentali e credenze inalterati?

Due giorni di immersione di Kundalini yoga, breathwork, meditazione e strumenti di percezione e consapevolezza per andare un po' più a fondo, per guardare allo specchio delle nostre anime, per fare il vuoto e ricaricarsi, per ritrovare nuove forze, abbandonare vecchi schemi auto-distruttivi, per chiederci cosa vogliamo fare delle nostre vite.

Un ritiro aperto a tutti, anche a chi non abbia mai praticato yoga. È destinato a chiunque senta bisogno di una pausa di riflessione, o semplicemente di qualche giorno per fare il vuoto e ricaricarsi. È anche ideato per chi abbia il coraggio di osservarsi più profondamente e voglia dare più senso e più valore alla propria vita valore alla vita, andare oltre la propria zona di conforto, ascoltare il silenzio interiore, staccare e rilassarsi, collegarsi alla propria intuizione, ritrovare più forza di volontà per cambiare abitudini o iniziare nuovi progetti.

Esercizi fisici rigeneranti, che muovono energia, momenti di meditazione, strumenti di percezione e consapevolezza, breathwork e camminate in silenzio ci offrono importanti opportunità di crescita e cambiamento.

Per le specifiche caratteristiche del luogo, elevato, puro, immerso nel verde, per il silenzio e la cornice naturale in cui è inserito, al convento di Bigorio si può trovare un ambiente ideale per lo svolgimento di un'attività interiore. Il programma prevede classi di kundalini yoga (uno stile di yoga dinamico ma accessibile a tutti i livelli), mindfulness, cibo vegetariano, armonizzazione sonora, breathwork, momenti per socializzare e momenti di silenzio.

PROGRAMMA

Sabato 3 settembre

- 7.30 - 8.30: Meditazione
- 8.30 - 9.00: Check-in
- 9.00 - 9.45: Prima colazione
- 9.45 - 11: Tempo libero
- 11.00 - 12.45: Yoga e incontro di benvenuto (obbligatorio)
- 13.00 - 14:15: Pranzo
- 14.15 - 17.00: Tempo libero
- 17.00 - 18.30: Breathwork, consapevolezza e meditazione
- 18.45 - 20.00: Cena
- 20.15 - 21.00: Mindfulness e rilassamento con gong
- 21.00 - 8.45: Silenzio

Domenica 4 settembre

- 6.45 - 8:45: Pratica del mattino (yoga e meditazione)
- 9.00 - 9.45: Prima colazione
- 10.30 - 12.45: Camminata con *breathwalk* nei boschi di Bigorio e meditazione di gruppo all'aperto
- 13.00 - 14.15: Pranzo
- 14.15 - 15.30: Tempo libero
- 15.30 - 17.30: Yoga, mindfulness e cerchio di chiusura (obbligatorio)
- 17.30 - 18.30: Check-out, saluti e partenza

DETTAGLI ORGANIZZATIVI

INFO E ISCRIZIONI

info@soulsinnature.com o +41 79 280 4648

Sicurezza sanitaria:

- Nel caso di bagni condivisi, viene richiesto ad ogni persona di disinfettare il bagno dopo ogni utilizzo (ci saranno guanti usa e getta e disinfettante nei bagni);
- Tempo permettendo gli incontri si svolgeranno all'aperto;
- Ogni partecipante si porta il proprio tappetino, coperta per il rilassamento, cuscino e borraccia;
- Verrano rispettate le norme di sicurezza sanitaria in vigore.

Note:

- Il ritiro è organizzato da SoulsinNature in collaborazione con Bodhizone (www.bodhizone.ch) e Yoga Loft.
- L'iscrizione sarà confermata dopo il pagamento di almeno 50% del valore totale del ritiro.
- Il ritiro è confermato con un minimo di 10 iscritti entro il 15 agosto. In caso di annullamento da parte degli organizzatori i contributi versati verranno interamente rimborsati.
- Numero massimo di partecipanti: 14.
- Termine delle iscrizioni: 1 settembre.
- In caso di annullamento da parte del partecipante (senza certificato medico) verrà rimborsato solo il 20% della quota versata, entro il 15 agosto, dopodiché non sono previste restituzioni.
- In caso di malattia, con certificato medico o referto covid positivo e preavviso di 48 ore prima dell'inizio del ritiro, viene restituito il 90% della quota versata.
- Portare abiti comodi e scarpe per passeggiare in montagna.
- Viene chiesto di rispettare il massimo silenzio fra le ore 21.15 e le 9.

CONTRIBUTI E PAGAMENTI

Investimento (per persona):

SCONTO DEL 10% ENTRO IL 15 LUGLIO E DEL 5% ENTRO IL 30 LUGLIO!

- Camera singola con bagno condiviso (un bagno per ogni due camere): Fr. 350.-
- Camera doppia con doccia e lavabo privati, uso doppio (solo 2 camere doppie disponibili): Fr. 350.-
- Camera doppia con doccia e lavabo privati, uso individuale (solo 2 camere doppie disponibili): Fr. 390.-

Il contributo include:

- Alloggio per 1 notte;
- Pensione completa con pasti vegetariani cucinati localmente - colazione, pranzo e cena;
- Passeggiata guidata, incontri giornalieri di yoga, meditazione, *mindfulness*, *breathwork* e armonizzazione sonora;
- Accesso diretto ai bellissimi giardini e libreria del convento;
- Tisana durante le pause.
- Incontro privato con l'insegnante (su richiesta).

Pagamenti:

- In contanti presso Yoga Loft a Cureglia
- Tramite Twint allo 079 280 4648.
- 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 Bigorio (se possibile scegliere l'opzione "inviare email di conferma al destinatario": info@soulsinnature.net).

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. Attualmente frequenta un corso di formazione per diventare Breathwork Facilitator.

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 insegna Kundalini Yoga, Gong Yoga, breathwork e meditazione in Ticino (CH), online e in presenza, e organizza workshop e ritiri di yoga, breathwork, meditazione e *mindfulness*, cercando di creare opportunità di crescita personale, trasformazione e espansione di coscienza.

Per più dettagli consultare il sito:
www.susanadesousatavares.net

Contatti

www.susanadesousatavares.net
susana.sousa.tavares@gmail.com
Cell: +41 (0)79 280 4648



IL LUOGO

Primo tra i conventi cappuccini in Svizzera, il convento del Bigorio fu fondato nel 1535 a soli 10 anni dalla Riforma cappuccina e fedele interprete del rinnovamento cattolico.

Nel 1577, S. Carlo Borromeo ne consacrò la nuova chiesa. Per lungo tempo il luogo fu centro di vita eremita e più volte ospitò il Capitolo dell'Ordine. In questo spirito, nonché per le sue caratteristiche, il convento venne ritenuto adatto per i giovani che vi trascorrevano il primo anno di vita religiosa.

Con il Concilio Ecumenico Vaticano II venne dato un nuovo indirizzo all'attività del convento, il quale, nel 1966, venne restaurato completamente con l'intenzione di farne un centro di formazione religiosa, spirituale e culturale. Va segnalata inoltre la cappella, progetto di un giovane Mario Botta.

Il convento si fece conoscere per la vocazione e apertura ben al di là dei confini regionali, diventando meta di gruppi e di singole persone, pur continuando a rappresentare, per il territorio che lo ospita, un punto di riferimento spirituale e culturale.

Oggi al Convento sono presenti tre frati cappuccini: Fra Michele Ravetta, guardiano e cappellano delle strutture carcerarie, Fra Roberto Pasotti, vicario e responsabile dell'accoglienza, e Fra Ugo Orelli, responsabile della formazione spirituale.

Indirizzo e contatti:

Tel: +41 (0)91 943 12 22

Web: www.bigorio.ch

Convento Santa Maria dei Frati Cappuccini
Via Convento, 42 - 6954 Bigorio, Capriasca (Svizzera)

