

**11 - 15 APRILE 2022**

**MANDALI RETREAT CENTER**

**QUARNA SOPRA (VB), PIEMONTE, ITALIA**

# **EMBRACING SELF LOVE**

**RITIRO DI KUNDALINI YOGA,  
GONG, DETOX, MINDFULNESS  
E ECSTATIC DANCE**

*Organizzato da SoulsinNature*  
Con Susana de Sousa Tavares

In italiano (some english possible)

## EMBRACING SELF LOVE: CONTENUTI

Il ritiro è ideato per chiunque senta bisogno di un detox emotivo, fisico e mentale, di ritrovare auto-stima, fiducia nella vita e amore per se stessi, o semplicemente per chi senta bisogno di una pausa di distacco, riflessione e cambiamento.

Tramite esercizi di Kundalini yoga, mindfulness, armonizzazione sonora e rilassamento guidato, i partecipanti avranno a disposizione antichi e potenti strumenti di guarigione e consapevolezza per conoscersi meglio, per capire cos'è l'amore proprio e perché è così importante, per cercare di cambiare o di trasformare i punti causali dei suoi disagi attuali e dei traumi emotivi che limitano le proprie vite.

Il ritiro è profondo ma aperto a tutti, anche a chi non ha mai praticato yoga. Il programma prevede incontri giornalieri di kundalini yoga, meditazione, mindfulness, bagni di gong, momenti per socializzare, momenti di silenzio e la possibilità di incontri privati con l'insegnante per approfondire tematiche individuali.

Il Kundalini, chiamato anche lo "yoga della consapevolezza" è una disciplina molto potente e completa. È una scienza sacra che combina forma, respirazione, movimento, mantra, meditazione e rilassamento, utilizzando varie tecniche e strumenti.

I pasti prevedono l'astensione da carne, pesce e bevande alcoliche; sono inoltre disponibili piatti vegani e senza glutine.

Per chi volesse andare ancora più a fondo nel proprio processo evolutivo e conoscitivo, c'è la possibilità di seguire, da mercoledì sera a venerdì mattina, un digiuno a base di succhi di frutta (ulteriori dettagli contattando direttamente l'insegnante).

Nei momenti liberi, oltre a passeggiate nei pressi del centro, c'è la possibilità di utilizzare i spazi comuni - SPA, terrazza, sala lettura e i bellissimi giardini - rispettando la quiete.

## IL LUOGO: MANDALI

Per le specifiche caratteristiche del luogo - elevato, puro, costruito appositamente per lo svolgimento di ritiri di yoga e meditazione, con vista aperta sul bellissimo lago d'Orta - al Mandali Retreat Center si può trovare un ambiente accogliente e adatto alla crescita personale e alla ricerca spirituale.

A meno di 2 ore di auto da Lugano (CH) e da Milano, e accessibile anche tramite treno + taxi, il Mandali è un luogo ideale per chi si vuole ritirare senza effettuare lunghi viaggi.

Avremo a disposizione il bellissimo *Dom*, una fantastica sala a forma di cupola che può ospitare fino a 20/25 praticanti di yoga. Per motivi sanitari i posti sono attualmente limitati a 14.

### **INDIRIZZO:**

Via Belvedere 2 - 28898 Quarna Sopra (VB)  
Piemonte, Italia

### **Contatti**

+39 0323 826439  
info@mandali.org  
www.mandali.org

# INVESTIMENTO

**Prezzi totali** del ritiro, **per persona** (senza sconto) a seconda del tipo di alloggio. **Fino al 28 febbraio si applica uno sconto del 10% su queste tariffe:**

- Camerata semplice da 3 o 4 persone: CHF 695.- / € 665.-
- Camerata premium da 3 o 4 persone: CHF 735.- / € 705.-
- Camera twin ad uso doppio con vista giardino o camerata semplice ad uso doppio: CHF 810.- / € 775.-
- Camerata premium ad uso doppio: CHF 850.- / € 815.-
- Camera twin premium ad uso doppio o camera individuale con vista giardino: CHF 895.- / € 855.-
- Camera individuale con vista lago: CHF 950.- / € 910.-
- Camera individuale premium: CHF 1'090.- / € 1'045.-

Foto e ulteriori dettagli sulle camere sono disponibili direttamente sul sito [www.mandali.org/centre/accommodations/](http://www.mandali.org/centre/accommodations/).

## Il contributo include:

- Alloggio per 4 notti e pensione completa con pasti vegetariani di ottima qualità cucinati localmente - colazione, pranzo e cena (oltre a caffè, frutta e tisane nelle pause), da lunedì pomeriggio a venerdì pomeriggio.
- Possibilità di fare digiuno a base di succhi di frutta e verdura giovedì 14.
- Incontri giornalieri di yoga, meditazione, mindfulness e gong;
- Ecstatic dance durante alcune pratiche;
- Accesso a tutti gli spazi della struttura, interni ed esterni: giardini, sala lettura, sauna, piscina interna e jacuzzi.

Non incluso: massaggi alla Spa (disponibili su prenotazione tramite Mandali), viaggio da e per il centro.

# PROGRAMMA (PAG. 1 DI 2)

## Lunedì 11

14.00 - 15.00: check-in

15.15- 17.30: cerchio di benvenuto (obbligatorio), Kundalini Yoga, cerimonia di intenti

*17.30 - 19.00: tempo libero*

19.00 - 20.00: cena

20.15 - 21.00: bagno di gong

21.15 - 9.30: silenzio

## Martedì 12

6.30 - 8.30: morning sadhana (pratica del mattino)

8.30 - 9.30: prima colazione

*9.30 - 13.00: tempo libero*

12.00 - 12.45: le basi del Kundalini Yoga (incontro per principianti)

13.00 - 14.00: pranzo

*14.00 - 17.00: tempo libero*

16.00- 16.45: "digiuno e consapevolezza" - incontro teorico

17.00 - 18.30: meditazione e mindfulness

19.00 - 20.00: cena

20.15 - 21:00: bagno di gong

21.15 - 9.30: silenzio

## Mercoledì 13

6.30 - 8.30: morning sadhana (pratica del mattino)

8.30 - 9.30: prima colazione

*9.30 - 13.00: tempo libero*

13.00 - 14.00: pranzo

*14.00 - 16.45: tempo libero*

16.45 - 18.45: Meditazione e mindfulness

19.00 - 20.00: cena

20.15 - 21:00: bagno di gong

21.15 - 9.30: silenzio

# PROGRAMMA (PAG. 2 DI 2)

## Giovedì 14

6.30 - 8.30: morning sadhana (pratica del mattino)

8.30 - 9.30: prima colazione regolare o tisana\*

9.30 - 13.00: *tempo libero*

13.00 - 14.00: pranzo regolare o succo di frutta\*

14.00 - 16.45: tempo libero

16.45 - 18.45: Meditazione e mindfulness

19.00 - 20.00: cena regolare o succo di frutta\*

20.15 - 21:00: bagno di gong

21.15 - 9.30: silenzio

## Venerdì 15

6.30 - 8.30: morning sadhana (pratica del mattino)

8.30 - 9.30: prima colazione regolare o tisana\*

9.45 - 10.00: check-out

10.00 - 11.00: *tempo libero*

11.00 - 12.45: Meditazione, mindfulness, gong e cerchio di chiusura (obbligatorio)

13.00 - 14.00: pranzo

14.00 - 15.00: foto, saluti e partenza!

(\*) Per chi desiderasse un detox o un percorso più profondo, con preavviso entro martedì 12, è possibile intraprendere un breve programma di digiuno a base di tisane e succhi di frutta, da giovedì a colazione fino a venerdì a colazione; in questi casi verrà richiesto un auto-certificato di responsabilità personale.

Per più dettagli contattare direttamente Susana: +41 (0)79 280 4648 o [susana.sousa.tavares@gmail.com](mailto:susana.sousa.tavares@gmail.com).

Nota: Ad eccezione degli incontri di benvenuto e di chiusura, la partecipazione agli incontri è facoltativa.

# NOTE ORGANIZZATIVE

- Il ritiro è organizzato da SoulsinNature ([www.soulsinnature.net](http://www.soulsinnature.net)) e promosso in collaborazione con lo studio California Yoga International di Lugano e il Mandali Retreat Center.
- La lingua di base sarà l'italiano (*english is possible in some group moments, if requested, and in private*).
- Viene chiesto di rispettare il massimo silenzio fra le ore 21.15 e le 9.
- *Early bird*: 10% di sconto per iscrizioni entro il 28.02.2022.
- Per iscrizioni scrivere a [info@soulsinnature.net](mailto:info@soulsinnature.net) segnalando il tipo di alloggio desiderato. Termine delle iscrizioni: 08.04.2022.
- L'iscrizione è confermata con il pagamento di almeno 1/3 del valore del ritiro. La totalità della quota va versata entro il 05.04.2022.
- In caso di annullamento da parte degli organizzatori i contributi versati verranno totalmente restituiti.
- In caso di malattia, sintomi influenzali o positività al COVID-19, verrà annullata l'iscrizione e restituito il 90% della quota versata (con referto Covid positivo o certificato medico).
- In caso di annullamento da parte del partecipante (senza giustificativo), il rimborso è parziale: 50% della quota versata per annullamenti entro il 18 marzo, dopodiché non sono previsti rimborsi.

## **PAGAMENTI** (e-banking, Twint o Paypal):

Tramite bonifico bancario a Susana de Sousa Tavares  
IBAN: CH81 8080 8007 8487 8691 7 | Banca Raiffeisen, Gravesano-Lugano  
(CH) | Causale: Ritiro Mandali 04/2022  
TWINT: +41 (0)79 280 4648 | Paypal: [susana.sousa.tavares@gmail.com](mailto:susana.sousa.tavares@gmail.com)

# 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, cercando di dare un senso alla propria vita e coltivando l'interesse per il benessere fisico, psichico ed animico.

Nel suo percorso di crescita personale e di ricerca di guarigione per una malattia degenerativa diagnosticata in giovane età, Susana ha viaggiato, letto e approfondito varie correnti di pensiero, approcci olistici all'auto-guarigione e linee spirituali, dallo yoga allo sciamanismo, alla mindfulness e all'esoterismo Cristiano.

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

Susana è nata e cresciuta in Portogallo e, nonostante una laurea in Economia, è appassionata di psicoterapia e mindfulness. Oltre al Kundalini yoga, è praticante di jogging e madre di due ragazzi.

Fluente in italiano, inglese, portoghese e spagnolo, Susana insegna kundalini yoga, gong yoga e meditazione in Ticino (CH), online e in presenza, e organizza workshop e ritiri di yoga, detox, meditazione e mindfulness, cercando di creare opportunità di crescita personale, di trasformazione, di aumento di consapevolezza.

*"Fra tutti i tipi di yoga che ho provato, il kundalini è quello che ho trovato più completo, più rigenerante e più radicato a livello spirituale."*

- Susana Tavares

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

## CONTATTI

Email: [info@soulsinnature.net](mailto:info@soulsinnature.net) | [susana.sousa.tavares@gmail.com](mailto:susana.sousa.tavares@gmail.com)

Cell: +41 (0)79 280 4648 | +41 (0)78 228 7636



# CONDIZIONI E REGOLE SANITARIE

- Il Mandali Retreat Center rispetta le direttive sanitarie in vigore in Italia al momento del ritiro. Fino a fine Marzo, per poter partecipare, è necessario essere portatori di un certificato di vaccinazione Covid-19 o di un certificato di guarigione (verificare validità).
- Cambi nelle normative sanitarie in Italia potranno causare cambiamenti alle nostre regole anti-Covid, questi cambi non sono dipendenti dagli organizzatori. Gli iscritti verranno informati.
- In caso di malattia, sintomi influenzali o positività al COVID-19, verrà annullata l'iscrizione e restituito il 90% della quota versata (con referto Covid positivo o certificato medico).
- Il ritiro si realizza con un massimo di 14 partecipanti (a meno che prima dell'inizio ci siano allentamenti alle regole da parte del governo italiano). La sala yoga utilizzata permette una distanza minima di 4m<sup>2</sup> fra i partecipanti e verrà disinfettata e ventilata con frequenza.
- L'entrata alla SPA (sauna e piscina) al momento è ammessa solo previa prenotazione, per un massimo di 50 min., con un massimo di 4 persone alla volta. Dopo ogni turno viene igienizzata.
- L'utilizzo delle mascherine è obbligatorio negli spazi comuni chiusi eccetto durante le pratiche e durante i pasti.
- I partecipanti che vogliono condividere le camere o stare a meno di 1.5 metri di distanza l'uno dall'altro dovranno firmare un documento di responsabilità personale.



*“Siamo qui, ora, per scoprire di poter realizzare la pace in questo pianeta solo se sapremo offrire autenticamente la consapevolezza della vibrazione terrena al nostro proprio cuore.”*

— MICHAEL BROWN, TPP