

Un percorso trasformativo online



PERCORSO DI
CONSAPEVOLEZZA

LIBERA_AZIONE

www.susanadesousatavares.net



UNDICI SETTIMANE

Per una versione 2.0 di te stesso

PER VEDERE LA VITA IN UN
NUOVO MODO: PIÙ CHIARA,
MAGICA E AUTENTICA

"The magic you are looking for is in the work
you are avoiding."



IL PERCORSO

PROSSIME DATE: 29.09 - 15.12.2026

Non è counseling. Non è coaching. È un percorso di risveglio della consapevolezza e di crescita spirituale che cambia il tuo modo di essere e di stare al mondo, prima ancora del tuo modo di fare. Quando cambia la tua coscienza, cambia ciò che attrai e il modo in cui vivi ogni esperienza. Ciò che prima ti destabilizzava perde forza, mentre emergono chiarezza, presenza, serenità, sicurezza interiore, equilibrio emotivo ed empatia.

Non si tratta di imparare nuove strategie, ma di trasformare il modo da cui vivi la tua vita. Nasce la capacità di scegliere con più lucidità e di rispondere agli eventi con presenza e libertà, invece di reagire ai condizionamenti e alle ferite del passato.

È un percorso che richiede apertura, impegno, coraggio e perseveranza. Ma quando sei disposto a percorrerlo, il cambiamento non è solo possibile: diventa inevitabile. Tu scegli.



INTENTI E CONSEGUENZE

L'intento del percorso è promuovere un cambiamento dall'interno, assumendosi la piena responsabilità della propria crescita. È un cammino verso una versione di sé più sana, autentica, autonoma e, soprattutto, più presente.

Attraverso un progressivo ampliamento della consapevolezza, l'integrazione di esperienze traumatiche ed emotive, una pratica meditativa costante e la responsabilità personale, il percorso accompagna i partecipanti a raggiungere la radice dei propri disagi, invece di limitarsi alla sedazione o al controllo.

Settimana dopo settimana vengono introdotti strumenti di consapevolezza ed esercizi pratici che, se applicati con costanza, favoriscono una trasformazione profonda. L'intento non è alleviare i sintomi, ma intervenire sul punto causale dei condizionamenti e delle sofferenze, lavorando sui meccanismi inconsci che li alimentano e sul corpo emotivo.

Il percorso integra strumenti di consapevolezza, meditazione, respiro circolare, integrazione emotiva e sviluppo della percezione, offrendo un approccio esperienziale e trasformativo.

L'intero percorso si svolge online, con l'eccezione delle 2 sessioni di Breathwork, che possono essere seguite in presenza. Comprende incontri di gruppo (3-6 persone) e sessioni individuali, unendo lavoro condiviso a un accompagnamento personalizzato.

SESSIONI - IMPEGNO

CONTENUTI

2 SESSIONI DI
SOMATIC
BREATHWORK



CORE SESSION

3 SESSIONI DI
GRUPPO SERALI A
SETTIMANA: 45
MINUTI ONLINE

ESERCIZI DI
SCRITTURA E
PSICOTERAPIA

SESSIONE
INDIVIDUALE
SETTIMANALE

MOMENTI
INDIVIDUALI
DI
MEDITAZIONE

PROSSIME DATE:
29 Settembre – 15 Dicembre 2026
Un'impegno di ca. 3h30 a settimana



PROGRAMMA

Settimana 1

Ego, mente, karma, identità, anima e spirito, le tre fasi di sviluppo dell'essere umano e la ciclicità della vita.

Settimana 2

Respiro e vita: il fluire della vita, la potenza del respiro e la presenza divina che permea tutto, infinita ed eterna.

Settimana 3

Disciplina meditativa, devozione, amore incondizionato e attenzione compassionevole come medicina; obiettivi, risultati e conseguenze.

Settimana 4

Comunicare con la presenza divina: intuizione, messaggieri, corpo fisico, mentale ed emotivo, mondo spirituale e vibrazionale

Settimana 5

Accogliere ed integrare i messaggi della vita; impulsi di controllo e sedazione; malattia, incidenti e dramma.

Settimana 6

Imparare a sentire per poter guarire e trasformare la carica emotiva negativa: accettarsi appieno, ed abbracciare le proprie ombre e fantasmi.

Settimana 7

I principali archetipi dell'essere umano e il bambino interiore: attivazione dell'autogenitorialità e della responsabilità personale

Settimana 8

Attenzione, intenzione, intento, presenza fisica e sicurezza

Settimana 9

La chiarezza mentale, la vibrazione della pace e l'amore proprio

Settimana 10

Intelligenza emozionale ed equilibrio emotivo: il processo di integrazione e la definizione inconscia di amore.



STRUMENTI

I strumenti che verranno condivisi includono:

- Tecniche di respiro circolare ologotropico e di auto-disciplina devozionale,
- Integrazione emotiva tramite: aumento di consapevolezza, 2 sessioni di Somatic Breathwork, sessioni individuali online, momenti personali ritualizzati di respiro consapevole, journaling e meditazione,
- Nuove forme-pensiero e strumenti di percezione molto potenti - da applicare su se stessi e sulla vita,
- Esercizi di integrazione emotiva da applicare quotidianamente nella propria vita,
- Mantra settimanali di attivazione di presenza.

Già dalle prime fasi del percorso, l'applicazione costante degli strumenti proposti può produrre effetti concreti e percepibili in ogni ambito della vita. Il loro valore risiede nel fatto che non intervengono sulle manifestazioni del disagio, ma puntano a raggiungerne la radice. È proprio da questo livello che può nascere una trasformazione profonda, stabile e capace di riflettersi in ogni aspetto dell'esistenza.

COME PARTECIPARE

IL PROCESSO

STEP

1

CALL DI
APPROFONDIMENTO

Se hai dubbi sulla modalità, livello di impegno, contenuti o prezzi trovi link sul sito per una call di ca. 20 minuti.

STEP

2

Effetua il pagamento della totalità del valore di investimento previsto, oppure della quota d'iscrizione (40%), se decidi di pagare a rate.

PAGAMENTO

STEP

3

GUIDA PERCORSO

Il 28 settembre riceverai la guida al percorso, contenente il calendario degli incontri e una panoramica dei contenuti. Gli orari serali delle sessioni saranno concordati con il gruppo alcuni giorni prima dell'inizio.

SVENJA, 2025

TESTIMONIANZE

Il percorso di consapevolezza con Susana mi ha aperto il cuore alla vita. È difficile spiegare a parole i benefici di questo percorso, perché sarebbe tutto riduttivo. Lo paragonerei ad un viaggio.

Possiamo conoscere l'itinerario, ma nessuna preparazione può anticipare le esperienze che vivremo, gli incontri che faremo e le emozioni che proveremo strada facendo. Ricco di quegli attimi imprevedibili, che ti sorprendono e ti permettono di attraversare lo

sconosciuto, arricchendoti con nuove consapevolezze. Quei momenti in cui superi la paura e ti apri al nuovo, a ciò che non conosci, alla vita stessa. In me sta avvenendo un cambiamento importante, irreversibile. Una volta che impari a vedere la vita in questo modo, non vuoi più tornare indietro. Perché sai che hai trovato la chiave, non per una vita senza problemi o difficoltà, ma pronta a vivere tutte le esperienze che la vita ti porta incontro.

Settimana dopo settimana, quasi fosse magia, è avvenuto un processo alchemico, come un balsamo per l'anima. Cercavo di dare un senso alla mia vita con la mente, ma non trovavo le risposte. Ora mi focalizzo sulla domanda e permetto al mio cuore di guidarmi lungo la via. Sono più presente e meno distratta. È stato la risposta a ciò che ho passato tutta la mia vita a cercare.

Vivo ogni momento con più serenità. Con ogni giorno che passa il mio cuore che si espande, divento più leggera, giocosa,

sorridente, presente. Sono eternamente grata a te, Susana, per portare il tuo talento al mondo e per donare a noi questi preziosi strumenti. Ti ammiro, per la donna che sei e per l'amore che porti

ad ogni circostanza. Mi sento estremamente fortunata ad aver potuto imparare da te e con te l'arte di vivere la vita in modo

consapevole. Questo percorso doveva per me segnare la fine di

un'importante capitolo ed ora mi ritrovo già imbarcata in una

nuova avventura che sono certa durerà il resto della mia vita, in

fondo non si smette mai di conoscersi e di imparare.

SIMONE, 2026

TESTIMONIANZE

Il percorso con Susana è stato un immergersi nella vita trovando il valore della consapevolezza del momento presente. Ho riscoperto una relazione di completezza e di fiducia con me stessa. Ho imparato ad apprezzare il guardarmi dentro in profondità, senza giudizio, riconoscendo l'unicità che batte nel mio petto e in quello di tutta la vita. Ho iniziato ad incamminarmi, con chiarezza, gioia, pace ed amore, tutti i giorni, anche nei gesti più semplici. Oggi la consapevolezza, la presenza e la pace interiore mi prendono per mano con determinata delicatezza, accompagnandomi verso quello che non è una destinazione, ma il cammino stesso. La mia sensibilità verso la vita ha iniziato ad espandersi, regalandomi sguardi sempre più sottili del mio essere al mondo, con creatività in tutte le sue forme. Esploro ogni istante, ogni incontro, ogni esperienza con gratitudine, continuando ad evolvere con amore, dedizione ed il desiderio di andare sempre oltre. Accolgo senza alcun giudizio ogni esperienza del mio essere qui ora. Questo percorso è stato il seme che ogni giorno nutre la mia crescita verso la luce, con amore, dedizione, intima umiltà, intuizione ed infinita gratitudine. In sintonia con il canto di questa vita questo seme prezioso ha iniziato ad ancorarmi consapevolmente alla presenza che è la mia stella guida verso la libertà nell'autenticità. Oggi, come il primo giorno di questo percorso, respiro con consapevolezza. E tutte le mattine mi risveglio con la promessa di continuare a farlo, incondizionatamente. Perché è proprio qui, respirando, che la vita è, e sa essere unica ed autentica. Ed io, sono. Susana è stata il sostegno amorevole, saggio e materno che mi ha presa per mano regalandomi strumenti che oggi nutrono la mia esperienza di vita. Una vita che vuole essere piena di senso in questa meravigliosa opportunità di essere umana. Con immensa gratitudine.

NICOLE, 2024

TESTIMONIANZE

Quando ho cominciato questo processo, quasi 3 mesi fa, esteriormente la mia vita poteva sembrare anche normale e giusta così... ma interiormente era un turbinio di emozioni che arrivavano, andavano, tornavano... non c'era equilibrio, costanza e chiarezza in me. Ero in balia della paura, della fretta, della rabbia e della tristezza, alternate da calma, rassegnazione, sporadicamente felicità. Facevo passivamente quello che dovevo fare per accontentare gli altri e mi sono creata tanti ruoli fasulli, seguendo delle credenze che mi hanno condizionata tutta la vita. Ora ho capito una cosa molto importante: sono io che creo la mia vita, sono io responsabile della mia vita e sono ancora io che posso guarire e superare le mie resistenze al cambiamento.

Adesso nutro davvero Amore proprio. Inizio una nuova fase della mia vita. Dò un nuovo senso alla vita, con molta più consapevolezza. Posso scegliere se continuare anche da sola a cambiare la mia vibrazione dandomi finalmente la possibilità di trovare la mia vera autenticità. La presenza è un dono immenso, la mia bambina interiore è sollevata e piena di fiducia quando l'abbraccio e la valorizzo. La sento, mi commuovo. Non mi sembra possibile aver compreso che è da lì che nasce tutta la mia sofferenza. La sofferenza di tutti! Ringrazio la vita, ascolto me stessa, nutro il mio cuore, sono sostenuta e protetta.

Grazie, grazie sempre!

GIORGIO, 2024

TESTIMONIANZE

Erano anni che non mi sentivo così sicuro e questo mi dona una immensa serenità! Ho finalmente capito che: - mi sono mancate attenzioni da piccolo e sono sempre alla ricerca di quelle, di sentirmi riconosciuto. - mi piace davvero il silenzio. - non bisogna dare nulla per scontato, cose che oggi sembrano certezze domani potranno cambiare o sparire. - bisogna ricordarsi che la vita è da vivere ora, prima che sia troppo tardi. - non posso giudicare gli altri perché non conosco la loro storia. - anche chi ha una visione diversa dalla mia deve avere la possibilità di esprimerla. - non devo seguire gli altri, devo seguire i segnali che l'Universo mi dà, cercando di indicarmi la strada giusta per me. Mi sento davvero bene! Mi sento finalmente vivo! Dal lunedì al venerdì mi prendo sempre 10 minuti solo per me, al mattino, prima di iniziare la giornata. Mi metto una coperta addosso e respiro. Mi connetto a me stesso e al mondo. Ho anche ripreso finalmente ad allenarmi con più assiduità. Mi sento più sicuro nel mio corpo, non mi sono più ammalato, non mi sono più arrabbiato in macchina, mi sento più lucido e sono anche molto soddisfatto del mio nuovo appartamento.

L'altro giorno, la mia ex-moglie me ne ha combinata un'altra... in altri tempi mi sarei davvero arrabbiato, invece sono riuscito a presentarmi e a parlare con lei con grande tranquillità. Ero sorpreso, ma sempre meno, perché mi succede sempre più spesso di essere lucido: sento di più, percepisco, odorò, vedo.

SU DI ME

SUSANA TAVARES



Sono Susana e accompagno persone che sentono il bisogno di comprendere più profondamente sé stesse e cambiare il modo di rispondere alla vita, in modo evolutivo.

Da oltre vent'anni studio e pratico strumenti di consapevolezza, respirazione, meditazione e integrazione emozionale. Il mio approccio non offre soluzioni rapide, ma un percorso serio di crescita spirituale, disciplina meditativa devozionale, presenza e responsabilità personale, affinché il cambiamento diventi reale, profondo e duraturo.

susana.sousa.tavares@gmail.com

[@susanatavares_kundalini](https://www.instagram.com/susanatavares_kundalini)

www.susanadesousatavares.net

[@libera_azione](https://www.instagram.com/libera_azione)

PAGAMENTO INTERO O RATEALE

PREZZI

Entro il 31.08.2026

Dal 1.09.2026

Pagamento unico

CHF 747.-

CHF 830.-

In 3 rate

CHF 792.-

CHF 880.-

Prima e seconda rata: 40% ciascuna; terza rata: 20%

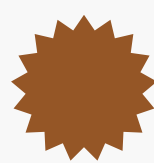
Prima rata all'iscrizione; seconda rata 31.10; terza rata: 30.11.2026
È possibile pagare in euro al tasso di cambio del giorno.

www.susanadesousatavares.net/percorsi-di-consapevolezza



CONTATTAMI SE HAI DOMANDE

LIBERA_AZIONE



"We must be the change that we want to see
in the world."

MAHATMA GHANDI