RITIRO DI KUNDALINI YOGA,
MEDITAZIONE, BAGNI DI GONG,
BREATHWALKING E MINDFULNESS

ESSERE AUTENTICI

DAL 2 AL 4 LUGLIO 2021
CAPRIASCA, SVIZZERA

Con Susana Tavares
Convento del Bigorio - www.bigorio.ch

CONTENUTI

“Sono attratto dalle anime libere. Quelle che vengono considerate strane, diverse. Quelle che scelgono di esprimere la loro autenticità.”
- Anonimo

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.

Esercizi fisici, meditazione, strumenti di percezione e consapevolezza sul senso della vita, camminate in silenzio meditativo ci offrono la possibilità di andare oltre la propria zona di conforto, di ascoltare il silenzio interiore, di staccare e rilassarsi, di meditare sul senso della vita e sul **tema dell'autenticità**.

Il ritiro è 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 rilassarsi e ricaricarsi all’aperto. E' anche ideato per chi abbia voglia e coraggio di osservarsi più profondamente e dare più senso alla propria vita, meditando in particolare sulla propria autenticità.

Il programma prevede classi di kundalini yoga (uno stile di yoga dinamico ma accessibile a tutti i livelli), meditazione guidata, *mindfulness*, cibo vegetariano, bagni di gong, *breathwalking*, momenti per socializzare e momenti di silenzio.

PROGRAMMA

Venerdì 2 luglio
9.30 – 10.00: Check-in
10.15 – 11.15: Incontro di benvenuto (obbligatorio)
11.15 – 13.00: Camminata con *breathwalk* nei boschi di Bigorio
13.00 – 14:00: Pranzo
14.00 – 17.00: Tempo libero
17.00 – 18.30: Kundalini yoga e meditazione
18.45 – 19.45: Cena
20.00 – 21.00: *Mindfulness* e rilassamento con gong
21.00 – 8.00: Silenzio

Sabato 3 luglio
6.30 – 8:15: Pratica del mattino (yoga e meditazione)
8.30 – 9.15: Colazione
9.30 – 12.00: Camminata con *breathwalk* nei boschi di Bigorio e meditazione di gruppo all'aperto
12.00 - 13.00: Tempo libero
13.00 – 14:00: Pranzo
14.00 – 17.00: Tempo libero
17.00 – 18.30: Kundalini yoga e meditazione
18.45 – 19.45: Cena
20.00 – 21.00: *Mindfulness* e rilassamento con gong
21.00 – 8.00: Silenzio

Domenica 4 luglio
6.30 – 8:30: Pratica del mattino (yoga e meditazione)
8.45 – 9.30: Colazione
9.30 – 13.00: Tempo libero
13.00 – 14:00: Pranzo
14:00 – 15.15: Tempo libero
15.15 – 17.15: Kundalini yoga, *mindfulness* e cerchio di chiusura (obbligatorio)
17.15 – 18.00: Check-out

DETTAGLI ORGANIZZATIVI

INFO E ISCRIZIONI
susana.sousa.tavares@gmail.com o +41 79 280 4648

Sicurezza sanitaria:

- Viene richiesto di mantenere la distanza sociale e di utilizzare mascherina nei luoghi comuni eccetti durante le pratiche;
- 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); i bagni verranno inoltre puliti e disinfettati una volta al giorno dagli addetti alle pulizie;
- Gli incontri si svolgeranno innanzitutto all'aperto;
- Ogni partecipante si porta il proprio tappetino, coperta per il rilassamento e cuscino.

Note:

- Il ritiro è organizzato e facilitato da Susana Tavares www.susanadesousatavares.net/about in collaborazione con Bodhizone: www.bodhizone.ch.
- Per iscrizioni contattare direttamente Susana: susana.sousa.tavares@gmail.com o +41 79 280 4648.
- L'iscrizione sarà confermata dopo il pagamento del valore totale del ritiro.
- Il ritiro è confermato con un minimo di 10 iscritti entro il 21 giugno.
- Numero massimo di partecipanti: 14.
- Termine delle iscrizioni: 1 luglio.
- In caso di annullamento da parte degli organizzatori i contributi versati verranno interamente rimborsati.
- In caso di annullamento da parte del partecipante verrà rimborsato solo il 20% della quota versata ad eccezione di casi di malattia, con certificato medico o referto covid positivo, caso in cui viene restituito il 95% della quota versata.
- Portare abiti comodi e scarpe per passeggiate in montagna.

CONTRIBUTI E PAGAMENTI

Investimento:
SCONTO DEL 5% ENTRO IL 21 GIUGNO

- Camera singola con bagno condiviso (un bagno per ogni due camere, con pulizia quotidiana): Fr. 480.-
- Camera doppia con doccia e lavabo privati, uso doppio (solo 2 camere disponibili): Fr. 480.-
- Camera doppia con doccia e lavabo privati, uso individuale (solo 2 camere disponibili): Fr. 520.-

Il contributo include:

- Alloggio per 2 nottI;
- Pensione completa con pasti vegetariani cucinati localmente - colazione, pranzo e cena (colazione di venerdì e cena di domenica non incluse);
- Passeggiate guidate e incontri giornalieri di yoga, meditazione, *mindfulness* e bagni di gong;
- Accesso diretto ai bellissimi giardini e libreria del convento;
- Pulizia quotidiana di tutti i bagni;
- Tisana durante le pause.

Pagamenti:

- In contanti presso Kundalini Loft a Cureglia
- Tramite bonifico bancario a:
  Susana de Sousa Tavares
  IBAN: CH81 8080 8007 8487 8691 7
  SWIFT-BIC: RAIFCH22
  Banca Raiffeisen Gravesano
  Causale: Iscrizione ritiro BIGORIO (per favore scegliere l'opzione "inviare email di conferma al destinatario": susana.sousa.tavares@gmail.com).
- Tramite Twint allo 079 280 4648.

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.
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 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, trasformazione e espansione di coscienza.

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

Contatti:
Email:
susana.sousa.tavares@gmail.com
Cell: +41 (0)79 280 464

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 eremitica e pi 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)
.