

3 - 5 SETTEMBRE 2021

ESSERE LUCE

**RITIRO DI KUNDALINI YOGA,
GONG E MINDFULNESS**

Con Susana de Sousa Tavares
MANDALI RETREAT CENTER

Quarna Sopra (VB), Piemonte, ITALIA

CONTENUTI

Dopo l'euforia dell'estate e un momento planetario unico e memorabile, avremo l'opportunità di ritirarci, in uno dei più affascinanti centri di ritiri in Italia, per rasserenarci, per liberarci dal passato, per ricaricarci e ritrovare forze di volontà, per collegarci con la natura e vivere meglio, per trasformarci, per rendere le nostre anime più radianti e luminose, per affermare l'intento di essere e trasmettere luce e fiducia nella vita.

Esercizi fisici, meditazione, letture selezionate, strumenti di percezione e di consapevolezza ci offrono la possibilità di collegarci più intensamente alla presenza divina che tutti condividiamo, di andare oltre la propria zona di comfort, di affrontare alcune delle nostre paure, di elevare la coscienza, di trovare il coraggio per andare dentro, in silenzio, a percepire il buio e la luce dell'anima, per evolvere prendendo in mano la propria vita. Un momento per staccare e rilassarsi, per farsi domande importanti, per ricollegarsi con l'infinita forza della vita e, chissà, per capire le risposte che l'universo ci offre.

Il ritiro è 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 include, oltre a cibo vegetariano di prima qualità, la possibilità di utilizzare la SPA, la sala lettura e i giardini del centro.

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 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 25/26 praticanti di yoga. Per motivi sanitari i posti sono attualmente limitati a 14.

INDIRIZZO:

Mandali Retreat Center

www.mandali.org

Via Belvedere 2 - 28898 Quarna Sopra (VB)

Piemonte, Italia

Contatti: +39 0323 826439 | info@mandali.org

CONDIZIONI E REGOLE SANITARIE

- Nell'eventualità di una chiusura dei confini CH-IT o del centro stesso, oppure nel caso il Piemonte venga classificato come regione rossa, il ritiro verrà rimandato e i pagamenti interamente restituiti.
- In caso di malattia, sintomi influenzali o positività al COVID-19, verrà annullata l'iscrizione e restituito il 95% della quota versata (con referto Covid positivo o certificato medico).
- Il ritiro si realizza con un massimo di 13/14 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 4/5 m² fra i partecipanti e verrà igienizzata e ventilata con frequenza.
- L'entrata alla SPA (sauna e piscina) al momento è ammessa solo previa prenotazione, per un massimo di 50 minuti con un massimo di 4 persone alla volta. Dopo ogni turno la SPA 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.

Note: Cambi nelle normative sanitarie in Italia potranno causare cambiamenti alle nostre regole anti-Covid. In tale caso gli iscritti verranno tempestivamente informati. Per ulteriori informazioni scrivere a susana.sousa.tavares@gmail.com o consultare il sito www.susanadesousatavares.net

INVESTIMENTO

Sconto del 10% per iscrizioni entro il 30.07.2021

Prezzi totali del ritiro, **per persona** (senza sconto) a seconda del tipo di alloggio, in:

- Camerata da 3 o 4 persone: CHF 375.- / € 340.-
- Camerata premium da 3 o 4 persone: CHF 400.- / € 360.-
- Camera twin, uso doppio, vista giardino: CHF 435.- / € 395.-
- Camera twin ad uso doppio, vista lago o camerata da 4 ad uso doppio: CHF 455.- / € 415.-
- Camera twin Premium, uso doppio CHF 480.- / € 440.-
- Camera individuale con vista giardino: CHF 480.- / € 440.-
- Camera individuale con vista lago: CHF 510.- / € 460.-
- Camera individuale Premium: CHF 580.- / € 530.-

Foto e ulteriori dettagli sulle camere sono disponibili direttamente sul sito www.mandali.org.

Il contributo include:

- Alloggio per 2 notti;
- Pensione completa con pasti vegetariani di ottima qualità cucinati localmente - colazione, pranzo e cena (oltre a caffè e tisane nelle pause), da venerdì pomeriggio a domenica pomeriggio; frutta e tisana disponibili lungo la giornata.
- Incontri giornalieri di yoga, meditazione, mindfulness e gong;
- 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

Venerdì 3

14.00 - 15.00: check-in

15.00 - 16.00: cerchio di benvenuto (obbligatorio)

16.00 - 17.30: tempo libero

17.30 - 18.45: kundalini yoga & mindfulness

19.00 - 20.00: cena

20.15 - 20.45: bagno di gong

20.45 - 9.30: silenzio

Sabato 4

6.15 - 8.15: morning sadhana (pratica del mattino)

8.30 - 9.30: prima colazione

9.30 - 11.30: tempo libero

11.30 - 12.45: kundalini yoga & mindfulness

13.00 - 14.00: pranzo

14.00 - 17.00: tempo libero

17.30 - 18.45: kundalini yoga & meditazione

19.00 - 20.00: cena

20.15 - 20.45: bagno di gong

20.45 - 9.30: silenzio

Domenica 5

6.15 - 8.15: morning sadhana (pratica del mattino)

8.30 - 9.30: prima colazione

9.30 - 10.00: check-out

10.00 - 11.30: tempo libero

11.30 - 12.45: mindfulness & gong

13.00 - 14.00: pranzo

14.30 - 15.30: cerchio di chiusura (obbligatorio)

15.30 - 15.45: saluti e partenza

NOTE ORGANIZZATIVE

- Il ritiro è organizzato e facilitato da Susana Tavares in collaborazione con lo studio Bodhizone di Mendrisio (CH): www.bodhizone.ch.
- 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 20.45 e le 9.
- Per iscrizioni scrivere a susana.sousa.tavares@gmail.com. Termine delle iscrizioni: 01/09/2021.
- L'iscrizione è confermata dopo il pagamento di almeno 1/3 del valore totale del ritiro. La totalità della quota va versata entro il 29/08.
- Early bird: 10% di sconto per iscrizioni entro il 30.07.2021.
- In caso di annullamento da parte degli organizzatori (per malattia o restrizioni sanitarie) i contributi versati verranno totalmente rimborsati.
- In caso di annullamento da parte del partecipante il rimborso è parziale: 50% della quota versata solo entro il 5 agosto, dopodiché non sono più 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: Iscrizione ritiro Mandali 09/2021

TWINT: +41 (0)79 280 4648 | Paypal: 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, 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 diagnosticata all'età di 29 anni, per la quale la medicina allopatrica non conosce una cura, 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, lavora da molti anni come consulente aziendale nell'ambito della strategia, sostenibilità e controllo di gestione e svolge al contempo il ruolo di madre di due stupendi 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, di trasformazione e di espansione di coscienza.

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

CONTATTI

Email: susana.sousa.tavares@gmail.com

Cell: +41 (0)79 280 4648



*“Darkness cannot drive out darkness: only LIGHT can do that.
Hate cannot drive out hate: only LOVE can do that.”*

— MARTIN LUTHER KING JR.