

11 - 13 DICEMBRE 2020

VERSO LA LUCE

RITIRO DI KUNDALINI YOGA,
GONG E MINDFULNESS

Con Susana de Sousa Tavares
MANDALI RETREAT CENTER

Quarna Sopra (VB), Piemonte, Italia

CONTENUTI

Mentre il buio dell'inverno si comincia a far sentire in tutti i sensi e si avvicinano il Solstizio e il Natale, avremo l'opportunità di ritirarci, in quello che è sicuramente uno dei più affascinanti centri di ritiri in Italia, per affrontare il tema del buio e della luce delle nostre anime, per ricaricarci e ritrovare forze di volontà, per collegarci con la natura e vivere meglio l'inverno, per trasformarci, per affermare l'intento di evolvere verso la Luce.

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 ottima qualità, la possibilità di utilizzare la SPA, i giardini e la biblioteca 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 praticanti di yoga. Per motivi sanitari i posti sono attualmente limitati a 13.

Tutti i partecipanti hanno a disposizione anche la SPA, la sala di lettura, il ristorante e i giardini del centro.

INDIRIZZO:

Mandali Retreat Center
www.mandali.org
Via Belvedere 2
28898 Quarna Sopra (VB)
Piemonte, Italia
+39 0323 826439
info@mandali.org

CONDIZIONI E REGOLE SANITARIE

- Per rispettare le regole sanitarie, il ritiro si realizzerá con un massimo di 13 partecipanti.
- La sala che verrà utilizzata permette una distanza minima di 1.6 metri fra ogni partecipante e verrà igienizzata e ventilata frequentemente.
- Nell'eventualità di una chiusura dei confini CH-IT, oppure nel caso il Piemonte venga classificato come regione rossa il ritiro verrà rimandato e i pagamenti interamente restituiti.
- L'entrata alla SPA (sauna e piscina) 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 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.
- Chi presenta sintomi influenzali o è stato di recente a contatto con persone positive al Covid-19 non potrà partecipare.

Per ulteriori informazioni scrivere a
susana.sousa.tavares@gmail.com

INVESTIMENTO

Sconto *early bird* del 10% per iscrizioni entro il 16.11.2020.

Prezzi per persona a seconda del tipo di alloggio, in:

- Cameratta da 3/4 persone: chf 385.- / € 360.-
- Camera twin, uso doppio, vista giardino: chf 440.- / € 410.-
- Camera twin ad uso doppio, vista lago: chf 460.- / € 430.-
- Cameratta da 4 ad uso doppio: chf 460.- / € 430.-
- Camera twin Premium:, uso doppio chf 485.- / € 450.-
- Camera individuale con vista giardino: chf 485.- / € 450.-
- Camera individuale con vista lago: chf 510.- / € 475.-
- Camera individuale Premium: chf 575.- / € 540.-

Foto e ulteriori dettagli sulle camere 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;
- Incontri giornalieri di yoga, meditazione, mindfulness e gong;
- Accesso a tutti gli spazi della struttura, interni ed esterni: giardini, biblioteca, sauna, piscina interna ed esterna (massimo di 4 pers. per volta alla SPA; turni da 50 min.).

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

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Venerdì 11

14.00 - 15.15: check in

15.30 - 16.30: cerchio di benvenuto (obbligatorio)

16.30 - 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 12

6.15 - 8.15: morning sadhana

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 13

6.15 - 8.15: morning sadhana

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

14.15 - 15.15: cerchio di chiusura (obbligatorio)

15.15 - 15.30: *farewell* e partenza

NOTE ORGANIZZATIVE

- Il ritiro è organizzato e facilitato da Susana Tavares in collaborazione con lo studio Yoga Roof: www.yogarooof.com.
- 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.
- Termine delle iscrizioni: 10 dicembre. Per iscrizioni contattare direttamente Susana: susana.sousa.tavares@gmail.com.
- L'iscrizione sarà confermata dopo il pagamento del valore totale del ritiro.
- Early bird: 10% di sconto per iscrizioni entro il 16.11.2020.
- **In caso di annullamento da parte degli organizzatori (per malattia o situazione sanitaria) i contributi versati verranno totalmente rimborsati.**
- In caso di annullamento da parte del partecipante verrà rimborsato solo il 30% della quota versata.

Pagamenti tramite bonifico bancario a:

Susana de Sousa Tavares

IBAN: CH81 8080 8007 8487 8691 7

Banca Raiffeisen, Gravesano-Lugano (CH)

Causale: Iscrizione ritiro Mandali 12/2020

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 degenerativa 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.

Susana insegna kundalini yoga, gong yoga e meditazione in Ticino, Svizzera, 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. 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.