

CAMBIARE DA DENTRO

CHANGING FROM WITHIN



DAL 21 AL 24 MAGGIO 2020

**Ritiro di kundalini yoga, meditazione,
gong e *mindfulness***

Facilitato da Susana D. S. Tavares

<https://www.susanadesousatavares.net/chi-sono>

susana.sousa.tavares@gmail.com T: +4179 280 4648

Adatto sia a praticanti avanzati che a principianti

Lingue: Italiano (principale), english & português

Santa Maria di Lignano (PG), Parco Naturale del Monte Subasio
UMBRIA, ITALIA

KUNDALINI YOGA | MEDITAZIONE | BAGNI DI GONG | MINDFULNESS
PASSEGGIATE NEL BOSCO E IN PUNTI ENERGETICI SPECIALI
BAGNI DI PISCINA E CASCATA | CORSO DI CUCINA | MASSAGGI

Un ritiro per chi vuol approfondire il kundalini yoga e la meditazione allo scopo di...

... cambiare verso una nuova versione di se stesso,

... essere più autentico,

... essere più presente nella propria vita,

... trovare la sua vera identità,

... guarire corpo, anima e spirito,

... ritrovare nuove forze e vitalità,

... rilassarsi e dormire meglio.

"Yesterday I was clever, I wanted to change the world.

Now I am wiser, I just want to change myself."

Il ritiro è destinato a chiunque voglia **approfondire la pratica e le conoscenze sulle tecniche potenti e trasformative del kundalini yoga**, a scopo di permettere lo stimolo delle forze vitali, una vera apertura al cambiamento, un risveglio di coscienza, e un ulteriore passo evolutivo verso maggior presenza e autenticità.

E' ideato per chi ha voglia e coraggio di **osservarsi più profondamente**, di superare i propri limiti e apportare **cambiamenti duraturi alla propria vita**. E' anche adatto semplicemente a chi senta bisogno di una pausa di riflessione in un nuovo contesto, o di qualche giorno per **rilassarsi, disintossicarsi e ricaricarsi**.

Proveremo a scavare un po', delicatamente, in quel passato ancora presente in noi sotto forma di blocchi emotivi e schemi mentali negativi che ci condizionano inconsciamente impedendoci di cambiare, di guarire, di vivere appieno il nostro potenziale, a beneficio del mondo e degli altri.

Il luogo è bellissimo, tipicamente umbro, e circondato da boschi e cascate nascoste. Un agriturismo che ricerca la genuinità e la bontà, sia nei servizi proposti che nei prodotti coltivati localmente.

Il programma prevede incontri giornalieri (facoltativi) di kundalini yoga, meditazione (tempo permettendo anche all'aperto), *mindfulness (TPP inspired)*, bagni di gong, *breathwalk* lungo sentieri di bosco, visita guidata (da una guida con esperienza) al Monte Subasio e all'Eremo delle Carceri (punti energetici forti) e dell'ottimo cibo vegetariano, biologico, di coltivazione locale.

INIZIO: Giovedì 21 maggio, ore 17.15.

CONCLUSIONE: Domenica 24 maggio, ore 11.45.

PREZZI E ISCRIZIONI:

- Da Fr. 495.- a Fr. 595.-, a seconda del tipo di alloggio (v. tabella sotto).
- **Sconto del 10% per iscrizioni entro il 28 dicembre 2019.**
- Sconto del 5% per iscrizioni fra il 28/12 e il 28/01/2020.
- E' richiesto il pagamento di 30% del valore totale del ritiro all'iscrizione. I restanti 70% dovranno essere saldati entro il 15 maggio 2020.
- In caso di annullamento da parte del partecipante la caparra verrà restituita come segue:
 - 70% in caso di annullamento entro il 28 gennaio;
 - 50% in caso di annullamento entro il 15 aprile;
 - In caso di annullamento dopo il 15 aprile la caparra non potrà più essere restituita.
- A meno che i partecipanti si organizzino privatamente, la sistemazione in camere condivise non è garantita, dipenderà dalle richieste.
- Termine delle iscrizioni: 20 maggio (a seconda delle disponibilità di alloggio).

Il prezzo include:

- **Alloggio** per 3 notti;
- **Pasti vegetariani di ottima qualità** (opzioni vegan per chi le desidera), per tutta la durata del ritiro, cucinati con ingredienti biologici di produzione locale – prima colazione, pranzo, cena (frutta e caffè disponibili alle ore 5.15; altri spuntini disponibili a pagamento);
- **Incontri giornalieri (facoltativi) di yoga, meditazione, mindfulness e bagni di gong;**
- **Passeggiate** in percorsi di bosco e in luoghi energetici speciali, con [breathwalk](#), yoga e meditazione all'aperto (tempo permettendo), guidati da una persona con esperienza locale.
- **Corso di cucina** "Mani in Pasta" presso l'agriturismo.
- Utilizzo della **sala yoga**, della **piscina** e dei **prati** dell'agriturismo.
- Cuscini disponibili, tappetini yoga no.

PREZZO TOTALE DEL RITIRO IN FUNZIONE DELL'ALLOGGIO

TIPO DI ALLOGGIO	Prezzo intero (CHF)	Prezzo fino al 28/12 (CHF)	Prezzo intero (Euro)	Prezzo fino al 28/12 (Euro)
A. Camera tripla (3 letti individuali)	495.-	445.5	€ 450.-	€ 405.-
B. Camera doppia, uso doppio (2 letti individuali o 1 matrimoniale a seconda delle esigenze)	540.-	486.-	€ 500.-	€ 450.-
C. Camera doppia, uso individuale (letto matrimoniale)	595.-	535.5	€ 550.-	€ 495.-

Note:

- Sconto del 5% per iscrizioni entro il 28 gennaio 2020.
- Tutte le camere hanno bagno privato e sono allestite con teleria da camera, (rigoverno disponibile solo su richiesta - supplemento di € 4 a servizio).
- E' possibile pernottare presso l'agriturismo le notti prima e/o dopo il ritiro, in quel caso bisogna contattare privatamente con Francesca Panichi: lecaseresidenza@gmail.com.

Indirizzo:

Agriturismo Le Case, Residenza di Campagna
Via Santa Maria di Lignano, 42 - 06081 – Assisi (PG), Italia

Il ritiro è organizzato e facilitato da [Susana de Sousa Tavares](#) in collaborazione con [Yoga Roof](#). Per iscrizioni e ulteriori informazioni contattare Susana prima di effettuare il bonifico: email: susana.sousa.tavares@gmail.com t: +41 79 280 4648.

PROGRAMMA

(gli orari potranno subire dei cambiamenti in base alle esigenze del gruppo o alle circostanze)

Giovedì 21/05

15.00 - 17.00: Check-in e sistemazione in camera

17.15 - 18.30: Incontro di BENVENUTO (obbligatorio)

18.40 – 19.50: Cena

20.00 – 21.00: Meditazione, *mindfulness* e rilassamento con gong

21.00 – 5.00: Riposo

Venerdì 22/05

Ore 5.15: Frutta e caffè per chi lo desidera

5.45 – 8.15: Sadhana (pratica completa del mattino: yoga, mantra e meditazione)

8.30 – 9.30: Prima Colazione

9.30 – 13: Tempo libero

13.00 – 14.15: Pranzo

14.15 – 15.30: Tempo libero

15.30 – 18.30: Passeggiata nei boschi e yoga all'aperto nel prato della cascata (possibilità di fare il bagno nella cascata, tempo permettendo)

18.40 – 19.50: Cena

20.00 – 21.00: Meditazione e rilassamento con bagno di gong

21.00 – 5.00: Riposo

Sabato 23/05

Ore 5.15: Frutta e caffè per chi lo desidera

5.45 – 8.15: Sadhana (pratica completa del mattino: yoga, mantra e meditazione)

8.30 – 9.30: Prima Colazione

9.30 – 10.30: Tempo libero

10.30 - 12.30: **Corso di cucina** Umbra "Mani in Pasta"

12.30 – 13.00: Tempo libero

13.00 – 14.15: Pranzo

14.15 – 15.30: Tempo libero

15.30 – 18.30: Visita all'Eremo delle Carceri, passeggiata con *breathwalk* e meditazione all'aperto (tempo permettendo, altrimenti l'incontro si terrà in agriturismo fra le ore 17.15 e le 18)

18.40 – 19.50: Cena

20.00 – 21.00: Meditazione e rilassamento con bagno di gong

21.00 – 5.00: Riposo

Domenica 05/04

Ore 5.15: Frutta e caffè per chi lo desidera

5.45 – 8.15: Sadhana (pratica completa del mattino: yoga, mantra e meditazione)

8.30 – 9.30: Prima Colazione

9.45 - 10.15: Check-out

10.30 - 11.45: Incontro di CHIUSURA (obbligatorio) nei crateri del Monte Subasio o, in caso di pioggia, presso l'agriturismo.

NOTE FINALI:

- Il ritiro è per adulti e di base sarà in italiano (*English is possible in some group moments and in private; é possível falar em português nalguns momentos de grupo e em privado*).
- Tutti gli incontri (ad eccezione di quelli di benvenuto e di chiusura) sono facoltativi; all'incontro dell'alba è possibile aggiungersi dopo l'orario d'inizio.
- Il ritiro prevede astensione da carne e da bevande alcoliche.
- Si prega di rispettare il massimo silenzio fra le ore 21 e le 8.30.

- Ad eccezione di casi urgenti o straordinari, è richiesto di pernottare e restare nei pressi del luogo (entro 10-15 km) per tutta la durata del ritiro.
- Nel caso d'interesse in pernottare nell'agriturismo la notte prima dell'inizio del ritiro o di restare a pranzo domenica 24 i partecipanti sono pregati di organizzarsi privatamente scrivendo a Francesca Panichi: lecaseresidenza@gmail.com.

Coordinate per pagamenti:

- Contanti o **bancomat** presso Yoga Roof Sud o Centro.
- Tramite **bonifico bancario** a:
Yoga Roof Sgl
Conto postale: 65-713142-2
IBAN: CH58 0900 0000 6571 3142 2
Postfinance, viale Stazione 15, 6500 Bellinzona
Causale: Ritiro KUNDALINI UMBRIA 2020
(pf scegliere l'opzione "inviare email di conferma al destinatario": info@yogarooof.com).

*Respira consapevolmente
Abbraccia la vita pura e semplice
Pratica quotidianamente
Disciplina la tua volontà
Aumenta la tua coscienza
Liberati dalla paura
Apriti al cambiamento*

Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo

