

YOGA RETREAT

JUST BE INTICINO

DA VENERDÌ 16 SETTEMBRE
A DOMENICA 18 SETTEMBRE
AL CONVENTO DEL BIGORIO

VENERDÌ 16 SETTEMBRE

19.00 - 19.30: Ritrovo / Check-in
20.00: Cena
21.00: Pratica meditativa

SABATO 17 SETTEMBRE

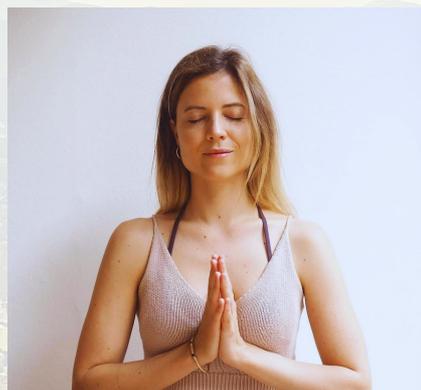
07.30: Sveglia <i>caffè / spuntino-frutta</i>	13.30: Attività di gruppo <i>merenda / caffè</i>
08.00: Pratica mattutina	17.00: Pratica di yoga
10.30: Brunch	19.30: Cena
11.30: Tempo libero	20.30: Pratica meditativa

DOMENICA 18 SETTEMBRE

7.30: Sveglia <i>caffè / spuntino-frutta</i>	13.30: Attività di gruppo <i>merenda / caffè</i>
08.00: Pratica mattutina	15.30: Partenza
10.30: Brunch	

L'istruttrice:

Giulia Panzeri ha un intimo e accogliente studio in Corso Elvezia a Lugano, un'oasi di pace nel mezzo del trambusto cittadino, in cui insegna Vinyasa, Yin e yoga prenatale. Le sue pratiche sono basate sull'ascolto del proprio corpo e la consapevolezza del proprio respiro. Giulia vede e vive lo Yoga come un graduale, inevitabile e liberatorio ritorno a casa, a se stessi.



Z E N Q U A S I S E M P R E

Il convento:

Fondato nel 1535, è il primo convento di frati cappuccini in Svizzera e gode da secoli della fama di luogo spirituale con una particolare carica energetica. Luogo d'incontro per gli appassionati di meditazione, il convento è spesso scelto per l'organizzazione di simposi e conferenze grazie alla tranquillità del luogo.



Il Cuoco:

Alessandro è un cuoco con oltre 16 anni d'esperienza in rinomate strutture del Canton Ticino, tra le quali il Principe Leopoldo. Lo Chef Alessandro, attivo al Convento del Bigorio dal 2020, propone una cucina vegana/vegetariana delicata e creativa. Qualora possibile, verranno utilizzati prodotti freschi provenienti direttamente dall'orto del Convento.



I Frati:

- **Fra' Michele Ravetta** è guardiano del convento e Rettore del Santuario di Bigorio.
- **Fra' Ferruccio Consonni** è attivo in qualità di vicario ed economo.
- **Fra' Gianluca Lazzaroni** al Convento si occupa di integrare la locale fraternità.
- **Fra' Roberto Pasotti** è il responsabile del Convento del Bigorio dal 1966, dove si occupa del Centro sociale, religioso e culturale.



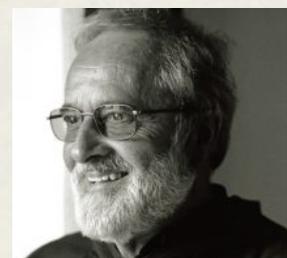
Fra' Michele Ravetta

Fra' Gianluca Lazzaroni



Fra' Ferruccio Consonni

Fra' Roberto Pasotti



Camere e prezzi:

- **Camera singola (bagno condiviso ogni due camere)**
Early bird CHF 379.- pp / dal 30.08.2022 CHF 429.- pp
- **Camera doppia bagno condiviso**
Early bird CHF 379.- pp / dal 23.08.2022 CHF 429.- pp
- **Camera doppia con bagno condiviso e doccia privata**
Early bird CHF 409.- pp / dal 23.08.2022 CHF 459.- pp
- **Camera doppia con bagno privato e doccia privata**
Early bird CHF 429.- pp / dal 23.08.2022 CHF 479.- pp
- **Camera doppia ad uso singola con doccia privata**
Early bird CHF 439.- pp / dal 23.08.2022 CHF 489.- pp
- **Camera doppia ad uso singola con bagno e doccia privata**
Early bird CHF 459.- pp / dal 23.08.2022 CHF 499.- pp

Trasporto su richiesta (offerta libera):

Per coloro che non guidano o che preferiscono spostarsi con i trasporti pubblici sarà messa a disposizione una navetta per il trasporto.

- **Tratta andata (venerdì 16 settembre):**
Stazione FFS Lugano (18.30) - Cornaredo (18.40) - Centro sportivo Tesserete (18.55) - Convento del bigorio (19.00)
- **Tratta ritorno (domenica 18 settembre):**
Convento del bigorio (ca. 15.30) - Centro Sportivo Tesserete (15:35) - Cornaredo (15:45) - Stazione FFS Lugano (15:55)

Dicono sul Retreat "Just Be Inticino":

Federica B., Zurigo: L'esperienza al Bigorio è stata favolosa. Ho provato una pace così profonda che quasi non ci credevo. Il tutto è stato arricchito da persone uniche. Consigliatissimo.

Quyen R., Lugano: Al convento del Bigorio si respira un'aria di pace e tranquillità. Grazie alla guida di Giulia, abbiamo fatto delle attività straordinarie. È stata un'esperienza unica e speciale.

Federica R., Lugano: È stata un'esperienza speciale, due giorni completamente immerse in un mix di magia, spiritualità e pensieri... e tutto questo a due passi da casa! È stato bello poter entrare in contatto con nuove persone, lontane da me ma poi così vicine!

Info e prenotazioni:

e-mail: info@inticino.com

Tel. Oliver di Inticino: 076 283 3166

Tel. Yoging Giulia: 079 609 0755

Pagamento E-Banking:

Banca: Post Finance

Nome: Inticino di Mattia Bertoli

IBAN: CH35 0900 0000 1551 5198 6

Indirizzo:

Via Santa liberata 5,
6954 Bigorio