

# YOGA RETREAT

JUST BE INTICINO

DA VENERDÌ 6 A DOMENICA 8 MARZO 2026

AL CONVENTO DEL BIGORIO

## VENERDÌ 6 MARZO 2026

19.00 - 19.30: Ritrovo / Check-in

20.00: Cena

21.00: Attività di gruppo per conoscersi

## SABATO 7 MARZO 2026

7.30: Sveglia

*caffè / spuntino-frutta*

8.00: Pratica mattutina

meditazione, Vinyasa flow

10.30: Brunch

11.30: Tempo libero in silenzio

13.30: Attività di gruppo  
sulle emozioni

*merenda / caffè*

17.00: Pratica di yoga: Yin,  
pranayama

19.30: Cena

20.30: Pratica di rilassamento

## DOMENICA 8 MARZO 2026

7.30: Sveglia

*caffè / spuntino-frutta*

8.00: Pratica mattutina

meditazione, Vinyasa flow

10.30: Brunch

11.30: Passeggiata di gruppo  
fino a Condra

14.30: Attività di gruppo

sull'autocompassione

*merenda / caffè*

17.00: Pratica di yoga: Yin,  
pranayama

18.15: Partenza

## 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.





## La cucina:

Per questo retreat lo chef Marco ha il piacere di proporre una cucina interamente vegetariana e vegana, delicata e creativa.

Seguendo la filosofia del convento, che privilegia valorizzare i prodotti locali, i menu verranno preparati con ingredienti provenienti dal ricco orto del Convento, quando possibile.



## I Frati:

- **Fra' Michele Ravetta** è guardiano del convento e Rettore del Santuario di Bigorio.
- **Fra' Gianluca Lazzaroni** al Convento si occupa di integrare la locale fraternità.



**Fra' Michele Ravetta**



**Fra' Gianluca Lazzaroni**

## Camere e prezzi per 2 notti (TUTTO INCLUSO)

- Camera singola (bagno condiviso ogni due camere)  
Early bird fino al 07.02.2026 CHF 444.- pp / dal 08.02.2026 CHF 499.- pp\*

\*camere doppie: possibile disponibilità di upgrade (CHF 65.- pp) a partire da 7 giorni prima dell'inizio del retreat (in base alla disponibilità della struttura).

Tasse di soggiorno di CHF 5.65 per notte escluse.

## 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 (posti limitati).

- Tratta andata (venerdì 6 marzo):  
Stazione FFS Lugano (18.30) - Cornaredo (18.40) - Centro sportivo Tesserete (18.55) - Convento del bigorio (19.00)
- Tratta ritorno (domenica 8 marzo):  
Convento del bigorio (ca. 18.30) - Centro Sportivo Tesserete (18:35) - Cornaredo (18:45) - Stazione FFS Lugano (18:55)

## 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](mailto:info@inticino.com)**

**Tel. Oliver di Inticino (organizzatore): 076 283 3166**

**Tel. Giulia Panzeri (istruttrice): 079 609 0755**

