

EVASIONE YOGICA NEL MEDITERRANEO

Ritiro di yoga e meditazione in barca a vela alle isole Columbretes, Spagna

DAL 3 AL 7 OTTOBRE 2019

Valencia – Columbretes – Valencia (Spagna)

con imbarco e sbarco al porto di Burriana

Ritiro facilitato da Susana D. S. Tavares in collaborazione con Tuttinbarca e Yoga Roof.

CONTENUTO E OBIETTIVI

Un bellissimo ritiro di 5 giorni di yoga, meditazione, gong, consapevolezza, distacco dalla quotidianità, rilassamento profondo, immersi nella bellezza naturale e selvaggia del Mediterraneo e delle isole Columbretes, riserva naturale di natura vulcanica.

Le Columbretes, situate vicino alla costa spagnola, nel Golfo di Valencia, sono un arcipelago costituito da un insieme di quattro gruppi di isole vulcaniche e rappresentano una meta di prim'ordine per gli appassionati di vela e immersioni di tutto il mondo, per il mare trasparente e la bellezza dei fondali con grande varietà di specie animali e vegetali.

Il ritiro è destinato a chiunque senta bisogno di una pausa di distacco o di qualche giorno per rilassarsi e ricaricarsi, godendosi l'allontanamento dalla terra ferma e le temperature mediterranee ancora estive.

Oltre ad esercizi di kundalini yoga adatti a tutti i livelli, il programma comprende esercizi di respirazione, meditazione, e bagni di gong che ci aiuteranno a dedicare del tempo a sentirci, a sentire la vita, dentro di noi e intorno a noi, ad osservare la propria mente, a trovare la vibrazione ideale per porci le domande giuste per la nostra vita in questo momento e premetterci di accogliere le risposte che la vita ci trasmette, in modo sottile. L'utilizzo di strumenti di consapevolezza offrirà l'opportunità per un'auto-osservazione più profonda e ci permetterà di apportare dei cambiamenti duraturi alle nostre vite.

Sarà anche un'occasione di condivisione, di socialità e di rilassamento profondo. Saremo in 10/11 persone su una bellissima e comoda barca a vela di 19 metri, puntiamo ad una sana convivenza, al rispetto degli orari e del silenzio nei momenti di riposo. Avremo a bordo una cuoca, dolcissima e molto simpatica, che ci preparerà dei menu vegetariani speciali. Ai partecipanti viene richiesta la collaborazione soltanto nella preparazione della colazione! A seconda della pesca locale è possibile acquistare del pesce fresco sulle isole.

Gli incontri di yoga, meditazione e rilassamento con gong si svolgeranno in barca e sulla terraferma. La navigazione è prevista solo per raggiungere le isole e per tornare alla base, per una durata totale di circa 10 ore, e avverrà sotto la guida di uno skipper abilitato alla navigazione oceanica, in tutta sicurezza e nel rispetto delle condizioni meteorologiche.

PROGRAMMA

(gli orari sono da considerare indicativi, possono subire alterazioni)

Giov. 3/10, Valencia - Burriananova

ore 15.30 ca.: Partenza dall'aeroporto di Valencia

ore 16.30 ca.: Arrivo a Burriananova

16.45 – 17.45: Accoglienza con merenda e sistemazione in barca

18.15 – 19.15: Yoga in spiaggia

19.45 – 21: Cena di gruppo in barca

21.15 – 21.45: Meditazione e rilassamento con gong

22.00 – 7.00: Riposo - silenzio

Ven. 4/10, Burriananova - Columbretes

ore 7.15: Frutta e caffè (per chi lo desidera)

8.00 - 9.15: Yoga in spiaggia

9.30 - 10.15: Colazione e momento conviviale

10.45: Partenza verso le Columbretes (l'orario può variare in base alle condizioni meteo)

12.45 – 13.45: Pranzo in navigazione

16.30: Arrivo alle Columbretes (l'orario può variare in base alle condizioni meteo)

17.15 – 18.00: Yoga

18.00 – 19.15: Tempo libero

19.15 – 20.30: Cena di gruppo in barca

21.15 – 21.45: Meditazione e rilassamento

22.00 – 7.00: Riposo - silenzio

Sab. 5/10, Columbretes

ore 7.15: Frutta e caffè (per chi lo desidera)

8.00 – 9.00: Yoga e meditazione in barca

9.15 – 10.00: Colazione e momento conviviale

10.00 - 12.45: Tempo libero, immersioni

12.45 – 13.45: Pranzo di gruppo e momento conviviale

14 - 17: Visita guidata della riserva naturale

17.15 - 18: Yoga e meditazione

18 – 19.15: Tempo libero

19.15 – 20.30: Cena di gruppo

21.15 – 21.45: Rilassamento (guidato o sonoro)

22.00 – 7.00: Riposo – silenzio

Dom. 6/10, Columbretes - Burriananova

ore 7.15: Frutta e caffè (per chi lo desidera)

8.00 – 9.00: Yoga e meditazione in barca

9.15 - 10: Colazione e momento conviviale

10.00 – 12.00: Tempo libero

ore 12: Partenza verso Burriananova (l'orario può variare in base alle condizioni meteo)

13.15 – 14.00: Pranzo leggero in navigazione

ore 17 ca: Arrivo a Burriananova (l'orario può variare in base alle condizioni meteo)

17.45 – 18.30: Yoga in spiaggia

18.30 – 19.30: *Tempo libero*

19.30 – 20.45: Cena di gruppo

21.15 – 21.45: Rilassamento con gong

22.00 – 7.00: *Riposo - silenzio*

Lun. 7/10, Burriananova - Valencia

ore 7.00: Frutta e caffè (per chi lo desidera)

7.30 – 8.30: Yoga e meditazione in spiaggia

8.45 – 9.30: Colazione e momento di chiusura

9.30 – 10.30: *Preparazione bagagli e check-out*

ore 10.45: Partenza in auto verso Valencia

12.00 – 13.30: Arrivo all'aeroporto di Valencia, pranzo al sacco.

PREZZO:

Da CHF 790.- (€ 690.-) a CHF 1'210.- (€ 1'060.-) a partecipante, a seconda del tipo di alloggio, tutto incluso. Escluso il viaggio fino a Valencia.

Sconto del 5% per iscrizioni entro il 2 agosto 2019.

L'iscrizione prevede il pagamento di 1/3 del valore totale del ritiro.

I posti sono limitati (massimo di 8 posti letto).

Tipo di alloggio (prezzi per partecipante)	Prezzo in CHF entro il 2 agosto	<i>Prezzo in CHF dopo il 2 agosto</i>	Prezzo in Euro entro il 2 agosto	<i>Prezzo in Euro dopo il 2 agosto</i>
Cuccetta quadrupla ad uso quadruplo con bagno condiviso	750.-	<i>790.-</i>	655.-	<i>690.-</i>
Cuccetta doppia ad uso doppio con bagno condiviso	815.-	<i>860.-</i>	710.-	<i>750.-</i>
Cuccetta doppia uso doppio con bagno privato	855.-	<i>900.-</i>	745.-	<i>785.-</i>
Cuccetta doppia ad uso individuale con bagno condiviso	1'150.-	<i>1'210.-</i>	1'005.-	<i>1'060.-</i>

Il prezzo include:

- **Transfer** dall'aeroporto di Valencia fino al porto di Burriananova e ritorno, circa 60 minuti (Susana accompagnerà i partecipanti). Il viaggio fino all'aeroporto di Valencia è a carico di ogni singolo partecipante.
- **Alloggio** in barca a vela con **skipper** per 4 notti (varie tipologie di alloggio);
- **Pensione completa con pasti vegetariani cucinati in barca da una cuoca dedicata**, per i 5 giorni della durata del ritiro;

- Incontri giornalieri di **yoga, meditazione e bagni di gong**;
- **Visita del parco naturale delle isole** Columbretes (negli orari consentiti).

Il ritiro è organizzato e facilitato da Susana de Sousa Tavares www.susanadesousatavares.net/about in collaborazione con Tuttinbarca www.tuttinbarca.ch e Yoga Roof www.yogarooof.com.

Per domande e iscrizioni contattare Susana:

Cellulare: +41 79 280 4648 | Email: susana.sousa.tavares@gmail.com

Note:

- Tutti gli incontri di yoga e meditazione (ad eccezione di situazioni particolari) sono obbligatori.
- Il ritiro è per adulti (dai 16/18 anni) e, di base, sarà in italiano (*English is possible in group moments and in private; a lingua portuguesa é possível nalguns momentos de grupo e em privado; el Castellano también es posible en algunos momentos de grupo y en privado*).
- L'iscrizione sarà confermata dopo il pagamento di un minimo di 1/3 del valore totale del ritiro. Il restante dovrà essere pagato entro il 07/09/2019.
- In caso di annullamento da parte del soggetto iscritto, il valore pagato potrà non essere rimborsato nella totalità (dipenderà dal numero totale di persone iscritte).
- Il ritiro sarà confermato con un minimo di 7 iscritti entro il 2 agosto. In caso di cancellamento le caparre saranno interamente rimborsate.

IL TEAM

Susana de Sousa Tavares



Susana è nata a Lisbona (PT), dove ha studiato e lavorato come consulente aziendale per alcuni anni, ed ha due figli.

Dopo aver vissuto e lavorato in vari paesi in Europa, Susana vive attualmente in Ticino ed insegna yoga e meditazione presso Yoga Roof a Pambio-Noranco (CH) e a Cureglia (CH) i martedì. Organizza anche workshop e facilita ritiri di yoga, meditazione, detox e mindfulness, utilizzando diverse tecniche e strumenti percettivi.

Dopo un periodo di prova di Hatha Yoga e di Ashtanga, Susana ha iniziato a praticare Kundalini Yoga e meditazione nel 2005, ispirata innanzitutto dagli insegnamenti di Gurmukh Kaur Khalsa, allieva diretta di Yogi Bhajan.

I benefici ricevuti dalla pratica del kundalini yoga e della meditazione l'hanno spinta a proseguire e ad approfondire la pratica. Fra i benefici ricevuti, oltre alla componente fisica (maggiore flessibilità, vitalità e tono fisico), Susana ha percepito un risveglio di forze di volontà, una maggior accettazione di se stessa e una crescente consapevolezza sul senso della vita.

Nel 2017 ottiene la certificazione come insegnante di Yoga dal Kundalini Research Institute (KRI) a Londra (UK), sotto la guida di Gurmukh Kaur Kalsa. È membro dell'International Kundalini Yoga Teacher's Association (IKYTA).

Negli ultimi 10 anni Susana ha approfondito la pratica della meditazione, respirazione consapevole e *mindfulness*, seguendo il Processo della Presenza di Michael Brown.

Susana è attiva ed entusiasta nella promozione e diffusione della salutogenesi e di tecniche con potenziale per espandere la coscienza, sviluppare dignità umana, aumentare il senso di responsabilità personale e sociale e, in generale, nello stimolare gli esseri umani ad intraprendere un ruolo più attivo verso l'auto-conoscenza e l'auto-accettazione.

Per più informazioni consultare: <http://www.susanadesousatavares.net>.

Fabrizio Mancini



Fabrizio sarà il nostro skipper. E' marito, padre di due figli, imprenditore e navigatore.

Con il *Sarif* – il ketch di famiglia – ha esplorato il Mediterraneo e viaggiato per anni nel Mar Adriatico.

Nel 2011 ha preso in mano la direzione della Scuola Vela del Circolo Velico Agno. Collabora con la Scuola Rudolf Steiner di Origlio, dal 2012, come consulente per uscite in barca a vela, e dal 2014 come insegnante di vela della IV elementare.

Nel 2013, già skipper internazionale e istruttore di vela in Ticino, ha ideato il multi-progetto Tuttinbarca e fondato l'associazione Arca di Noè.

Dal 2015 offre corsi per la patente di vela.

Nel 2016 Fabrizio acquista *Tilda*, Southern Ocean 62 Ketch, un cutter oceanico di 18.9 metri a due alberi, la quale è destinata a diventare nel Mediterraneo e oltre Oceano la nave scuola itinerante del Progetto Tuttinbarca.

Fabrizio è un appassionato di mare e crede che la vela rende gli Uomini più uniti, forti e responsabili.

Per più informazioni consultare: <http://www.tuttinbarca.ch>.

Ita Donatella

Ita sarà la cuoca di bordo.

E' madre di tre figli e figlia d'arte culinaria: suo padre lavorava nelle navi da crociera come chef, suo nonno era titolare del famoso ristorante "Da Totò" (Vucciria di Palermo) e sua mamma era cuoca per passione.

Ita definisce la sua cucina come "vibrazionale", in quanto utilizza, mentre cucina, essenze floreali (Ita è anche floriterapeuta) e mantra, per rendere il cibo più ricco e nutritivo per corpo, anima e spirito. Ama il cibo semplice e ben bilanciato! Si occuperà di fare cambusa e cucinerà pranzo e cena per tutto l'equipaggio durante i 5 giorni del ritiro. Per la prima colazione invece verrà richiesta la collaborazione di tutti, a turni.



LA BARCA

Tilda è la perfetta barca da esplorazione, un ketch oceanico di 19 metri armato a cutter, equipaggiata con le migliori attrezzature per navigare in sicurezza, al suo interno ospita dieci cuccette e tre bagni.



Coordinate per pagamenti:

1. **Carte** o **contanti** presso Yoga Roof Sud o Centro: www.yogarooft.com.

2. Tramite **bonifico bancario** a:

Yoga Roof Sagl

Conto postale: 65-713142-2

IBAN: CH58 0900 0000 6571 3142 2

Postfinance, viale Stazione 15, 6500 Bellinzona

Causale: Iscrizione ritiro Columbretes

(per favore scegliere l'opzione "inviare email di conferma al destinatario": info@yogarooft.com).

