

# YOGA RETREAT

JUST BE INTICINO

DA VENERDÌ 28 APRILE A DOMENICA 1 MAGGIO

AL CONVENTO DEL BIGORIO

## VENERDÌ 28 APRILE

- 19.00 - 19.30: Ritrovo / Check-in
- 20.00: Cena
- 21.00: Attività di gruppo per conoscersi

## SABATO 29 APRILE

- 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 30 APRILE

- 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*
- 17.30: Pratica di yoga: Yin,  
pranayama
- 19.30: Cena
- 20.30: Pratica di rilassamento

## LUNEDÌ 1 MAGGIO (OPZIONALE)

- 7.30: Sveglia  
*caffè / spuntino-frutta*
- 8.00: Pratica mattutina  
meditazione, Vinyasa flow
- 10.30: Brunch
- 13.30: Attività di gruppo  
*merenda / caffè*
- 15.30: 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.





## 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.



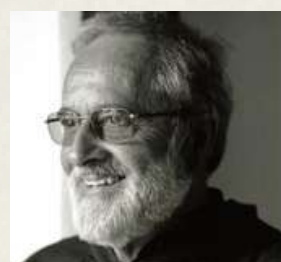
Fra' Michele Ravetta



Fra' Gianluca Lazzaroni



Fra' Ferruccio Consonni



Fra' Roberto Pasotti

### **Camere e prezzi per 3 notti (4 giorni):**

- Camera singola (bagno condiviso ogni due camere)  
Early bird CHF 449.- pp / dal 15.03.2023 CHF 499.- pp
- Camera doppia bagno condiviso  
Early bird CHF 449.- pp / dal 23.08.2022 CHF 499.- pp
- Camera doppia con doccia privata con bagno condiviso  
Early bird CHF 489.- pp / dal 23.08.2022 CHF 569.- pp
- Camera doppia doccia privata e bagno privato  
Early bird CHF 529.- pp / dal 23.08.2022 CHF 599.- pp
- Camera doppia ad uso singola con doccia privata  
Early bird CHF 499.- pp / dal 23.08.2022 CHF 489.- pp
- Camera doppia ad uso singola con bagno e doccia privata  
Early bird CHF 549.- pp / dal 23.08.2022 CHF 599.- pp

### **Camere e prezzi per 2 notti (3 giorni):**

Si applica una riduzione di CHF 70.- pp su tutte le tariffe e opzioni di soggiorno

### **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 28 aprile):**  
Stazione FFS Lugano (18.30) - Cornaredo (18.40) - Centro sportivo Tesserete (18.55) - Convento del bigorio (19.00)
- **Tratta ritorno (lunedì):**  
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](mailto:info@inticino.com)**

**Tel. Oliver di Inticino: 076 283 3166**

**Tel. Yoging Giulia: 079 609 0755**

## **Pagamento E-Banking:**

**Banca: Post Finance**

**Nome: Inticino**

**IBAN: CH35 0900 0000 1551 5198 6**

## **Indirizzo:**

**Via Santa Liberata 5,  
6954 Bigorio**