

# YOGA RETREAT

JUST BE INTICINO

DA VENERDÌ 14 A DOMENICA 16 NOVEMBRE 2025

AL CONVENTO DEL BIGORIO

## VENERDÌ 14 NOVEMBRE 2025

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

## SABATO 15 NOVEMBRE 2025

- |  |   |
|--|---|
| 7.30: Sveglia<br><i>caffè / spuntino-frutta</i>      | 13.30: Attività di gruppo<br>sulle emozioni<br><i>merenda / caffè</i> |
| 8.00: Pratica mattutina<br>meditazione, Vinyasa flow | 17.00: Pratica di yoga: Yin,<br>pranayama                             |
| 10.30: Brunch  | 19.30: Cena   |
| 11.30: Tempo libero in silenzio                      | 20.30: Pratica di rilassamento  |

## DOMENICA 16 NOVEMBRE 2025

- |  |   |
|--|---|
| 7.30: Sveglia<br><i>caffè / spuntino-frutta</i>      | 14.30: Attività di gruppo<br>sull'autocompassione<br><i>merenda / caffè</i> |
| 8.00: Pratica mattutina<br>meditazione, Vinyasa flow | 17.00: Pratica di yoga: Yin,<br>pranayama                                   |
| 10.30: Brunch  | 18.15: Partenza   |
| 11.30: Passeggiata di gruppo<br>fino a Condra        |   |

## 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 10.10.2025 CHF 444.- pp / dal 11.10.2025 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 14 novembre):**  
Stazione FFS Lugano (18.30) - Cornaredo (18.40) - Centro sportivo Tesserete (18.55) - Convento del bigorio (19.00)
- **Tratta ritorno (domenica 16 novembre):**  
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**

