

DIVING INSIDE

dal 7 al 9 giugno 2025

Val Leventina, Locanda del Viandante

Seminario **residenziale** di riequilibrio energetico tramite suono, voce, yoga, astrologia, respiro e natura

Condotto da Aldebaran Jagata Sandrini
e Nikla Rabamashi Bontadelli



Info e prenotazioni:
info@aldebaransandrini.com
nikla88@gmail.com



Cosa ti aspetta?

Un ambiente accogliente in cui sentirti a casa,
nutrirti e coccolarti .

Un nido di montagna che unisce confort e
tradizione.

Un' immersione nella natura. Un'occasione per
viverti nel profondo attraverso:

Pratiche di meditazione

Movimento consapevole

Respiro

VOICING©

Astrologia evolutiva e del profondo

Yin Yoga

Movimento corporeo e danza

Massaggio sonoro

Contributo: 300.- per persona
(il Gruppo è Sponsorizzato)

Armonizzazione e consapevolezza

Staccare dal rumore quotidiano per sperimentare una profonda rigenerazione profonda, promuovendo radicamento e benessere

**con Nikla Rabamashi Bontadelli e
Aldebaran Jagata Sandrini**

Abbiamo preparato con molta cura questo Ritiro che ti invita a riconnetterti con la tua vera natura, riscoprendo armonia, chiarezza e forza interiore



Immersione nella natura



Camere moderne e confortevoli



Accogliente calore casalingo



Sala eventi spaziosa e luminosa

Dove?

Presso la Locanda del Viandante, ad Osco, Val Leventina.
Un accogliente nido di montagna in natura a 1100 msm,
raggiungibile facilmente anche con i mezzi pubblici.

Indirizzo: Piazza di Municipio 18, Osco

Quanto Costa?

E' richiesto un contributo di soli Chf. 300.- a persona
in quanto la Formazione è sponsorizzata.

La quota di iscrizione prevede vitto, alloggio (in camera
doppia condivisa) e il corso.

*Non sono richiesti requisiti per la partecipazione, e il
limite massimo di iscritti è di 12.*

Pratiche di meditazione

Le pratiche di meditazione sono strumenti potenti per calmare la mente, ritrovare il proprio centro e vivere con maggiore consapevolezza. Attraverso il respiro, la presenza e l'ascolto interiore, aiutano a ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e riconnettersi con sé stessi in modo profondo e autentico.

Movimento consapevole

Ogni movimento può diventare un atto di presenza, un dialogo tra corpo e mente. Il movimento consapevole ti aiuta a riscoprire il piacere di abitare il tuo corpo, ascoltarne i ritmi e sciogliere le tensioni. Attraverso gesti fluidi, ritrovi equilibrio, energia e connessione profonda con te stesso. Non è solo esercizio, ma un viaggio verso il benessere e l'armonia interiore.

Respiro

La porta verso il benessere Il respiro è più di un semplice atto fisiologico: è il filo che unisce corpo, mente ed emozioni. Respirare in modo consapevole aiuta a calmare la mente, sciogliere tensioni e ritrovare equilibrio interiore. Ogni respiro diventa un'ancora nel presente, un'opportunità per riconnetterti con te stesso e trasformare l'energia dentro di te.

VOICING©

La voce è espressione di chi siamo, un ponte tra il nostro mondo interiore e l'esterno. Il Voicing è una pratica che utilizza il suono per liberare emozioni, sciogliere blocchi e ritrovare armonia. Attraverso il respiro, la vibrazione e l'ascolto profondo, la voce diventa uno strumento di trasformazione, capace di riportarti al tuo centro con autenticità e presenza.



YIN YOGA

Lo yin yoga è un tipo di yoga dove coltiviamo l'energia yin, che rappresenta quella morbidezza femminile (in ognuno di noi) di resa, ascolto, abbandono fiducioso.

Le posizioni vengono mantenute a lungo, per consentire una progressiva apertura del corpo, senza forzare e allo stesso tempo imparando a stare nel disagio che diventa un portale per l'accesso alle parti più profonde di noi.

E' uno strumento eccezionale di regolazione del sistema nervoso.



Bagno sonoro

Questa sarà una vera e propria esperienza immersiva tra i suoni prodotti da strumenti particolari quali campane tibetane, campane di cristallo, monocordi, gong, il canto e canto armonico che producono vibrazioni che stimolano il rilassamento profondo e il benessere psico fisico...ma non solo!



Astrologia evolutiva e del profondo

Ognuno di noi ha dentro di sé le vibrazioni delle stelle e conoscere le energie dei segni zodiacali e dei pianeti può aiutarci a conoscerci più intimamente e comprendere come navigare al meglio l'attuale momento, per vivere la vita da attori anziché subirla.

Il linguaggio del mito che ci fa meglio conoscere gli archetipi astrologici è il linguaggio della nostra anima e risuona in profondità collegandoci tutti.



Nutrire il benessere

Cucina consapevole per la tua rigenerazione. Ogni pasto è un'esperienza di cura e armonia. I piatti sono preparati con attenzione da un giovane cuoco della regione che ci delizierà con la sua cucina vegetariana.

Ogni ingrediente è scelto per favorire il benessere, supportare il corpo e rigenerare l'energia.



PROGRAMMA:

(programma di massima, che potrebbe avere cambiamenti in base al processo del gruppo)

Sabato 7 giugno

17:30 arrivo e sistemazione

18:00 yin yoga

Cena

Cerchio di apertura

Domenica 8 giugno

Wake up - pratiche di risveglio

Colazione

Astrologia evolutiva e del profondo

Pranzo

Voicing e meditazione

Cena

Meditazione sonora

Lunedì 9 giugno

Workout e yoga dei chakra

Colazione

Rebirthing

Pranzo

Il suono della terra

Cerchio di chiusura

PRENOTA ORA IL TUO POSTO!

POSTI LIMITATI

Clicca qui per prenotare e confermare
la tua iscrizione!



<https://buy.stripe.com/dR628j1sveVp7O8fZ1>