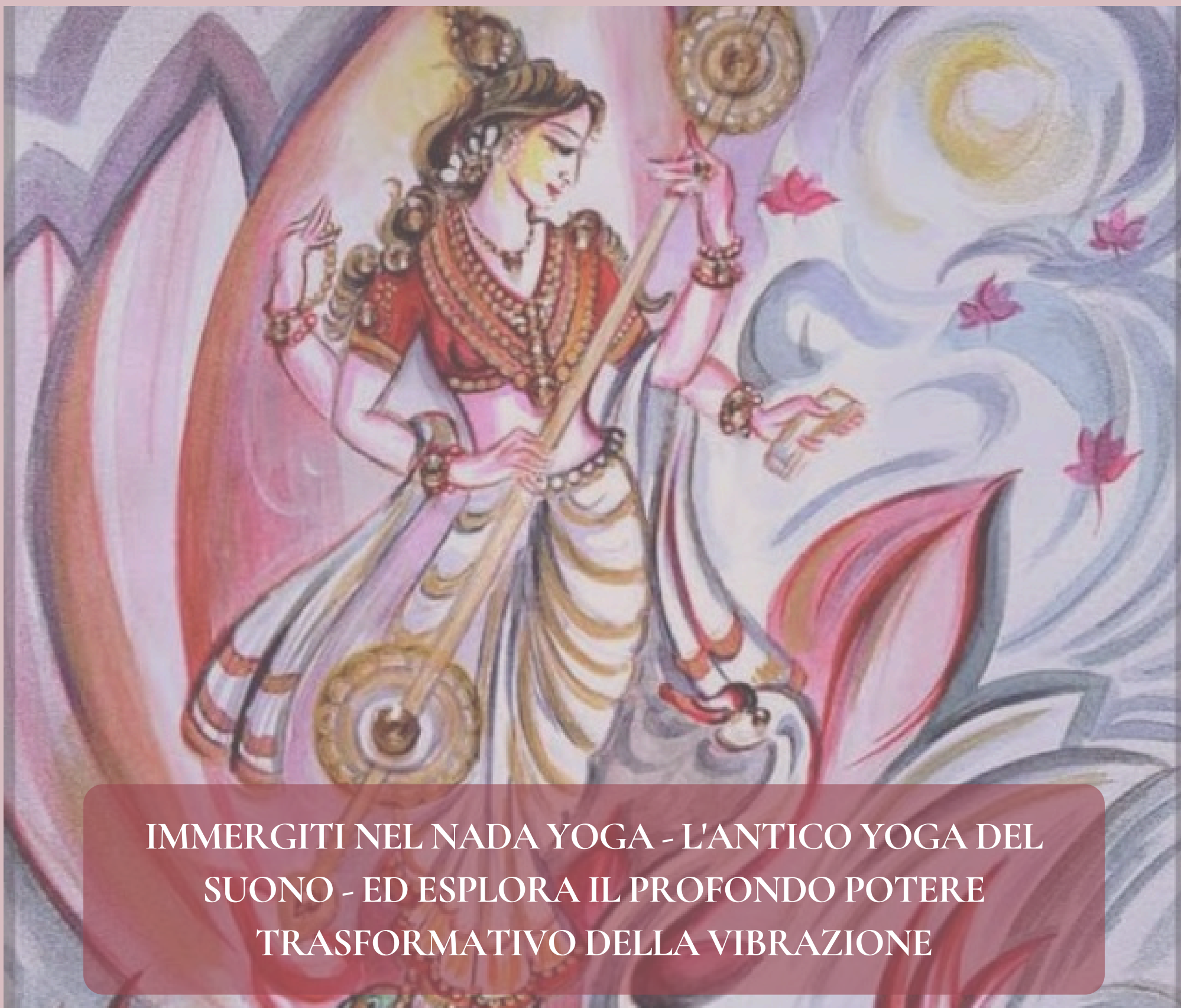


NADA YOGA & SAGGEZZA ARCHETIPA

Un Ritiro di Suono e Trasformazione

4 - 9 AGOSTO 2026 | CRETA



IMMERGITI NEL NADA YOGA - L'ANTICO YOGA DEL
SUONO - ED ESPLORA IL PROFONDO POTERE
TRASFORMATIVO DELLA VIBRAZIONE

SUONO | TRASFORMAZIONE | ESPLORAZIONE DEL SÈ

RISERVAZIONI: +41765150877 / giorgia.bunkofer@icloud.com

UN VIAGGIO NELL'ANTICO YOGA DEL SUONO

IMMERGITI NEL NADA YOGA—L'ANTICO YOGA DEL SUONO—E SCOPRI IL PROFONDO POTERE TRASFORMATIVO DELLA VIBRAZIONE.

DURANTE QUESTO RITIRO, VIAGGEREMO ATTRAVERSO QUATTRO DISTINTI ARCHETIPI YOGICI, OGNUNO DEI QUALI INCARNA QUALITÀ UNICHE E RISUONA CON SACRI MANTRA. GUIDATI DA QUESTI ARCHETIPI, I PARTECIPANTI SI IMPEGNANO IN PRATICHE CHE RISVEGLIANO CONSAPEVOLEZZA DI SÉ, TRASFORMAZIONE E GIOIA.

QUESTO PROGRAMMA PENSATO CON CURA INTRECCIA SUONI, YOGA, MEDITAZIONE, LAVORO SUL RESPIRO E MINDFULNESS BASATA SULLA NATURA IN UN FLUSSO ARMONIOSO—OGNI GIORNO ALLINEATO CON L'ARCHETIPO CHE STIAMO ESPLORANDO.

L'ESPERIENZA DEL RITIRO

DURANTE QUESTI GIORNI, TU:

APPROFONDIRAI IL TUO PERCORSO DI AUTOCONSAPEVOLEZZA
E ARMONIA INTERIORE

SPERIMENTERAI LA TRASFORMAZIONE MENTRE
LE FREQUENZE SONORE E LE ENERGIE ARCHETIPICHE
SI ALLINEANO DENTRO DI TE

COLTIVERAI QUIETE, CONCENTRAZIONE E CHIAREZZA
CHE SI ESTENDONO OLTRE IL RITIRO

QUESTO VIAGGIO IMMERSIVO TI INVITA
A RISCOPRIRE LA TUA ESSENZA
ATTRAVERSO IL SUONO, IL SILENZIO,
E LA CONNESSIONE SACRA CON LA VITA STESSA

I POSTI SONO LIMITATI. SEI PRONTO A IMMERGERTI?

*IL RITIRO VERRÀ SVOLTO IN ITALIANO E/O INGLESE
A DIPENDENZA DELLA COMPOSIZIONE DEL GRUPPO.

COSA TI ASPETTA

DETOX DIGITALE

*DISCONNETTITI DAL WI-FI E
RICONNETTITI CON I RITMI NATURALI*



GITA IN BARCA A VELA

*UNA PRATICA MEDITATIVA A BORDO
E UN BAGNO NELLE ACQUE CRISTALLINE
DELL'ISOLA DI DIA*



IMMERSIONE NELLA NATURA

*E BAGNI IN MARE
RIPRISTINA IL TUO LEGAME CON LA
NATURA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO
E L'IMMERSIONE NEGLI ELEMENTI*

CERIMONIA DEL FUOCO SACRO

*CANTO DEI MANTRA E OFFERTE
AL FUOCO SACRO*

SPAZI PER IL RILASSAMENTO E PISCINA

ALL'APERTO

*AREE RELAX PER IL RIPOSO E
L'INTEGRAZIONE*



Highlights del ritiro



Lezioni giornaliere di yoga (Hatha & Yin Yoga)

Ogni sessione incarna
l'archetipo del giorno,
offrendo un'esperienza profonda e
vissuta della sua energia e saggezza

Pratiche per una vita consapevole

Presenza attraverso il mangiare
consapevole, il camminare attento
e la consapevolezza quotidiana

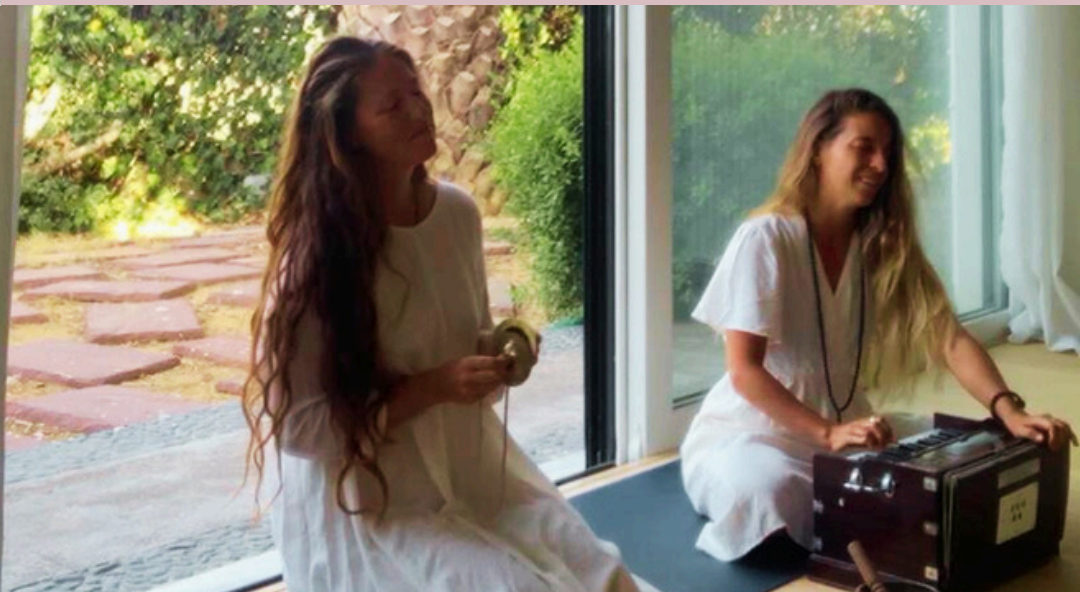


Sessioni giornaliere di pranayama & meditazione

Pratiche guidate da temi archetipici per
coltivare concentrazione, equilibrio
e intuizione

Circoli di canto devozionale

Sessioni di canto di gruppo
sintonizzate sui mantra e sulle
energie degli archetipi, creando
potenti esperienze sonore collettive.



La struttura, “The Secret Place”



BELLEZZA



CURA



ARMONIA

Una villa tra gli ulivi, rilassati in uno spazio di lusso immerso nella natura, dove il profumo degli ulivi incontra la brezza salata dell'oceano, **offrendo l'ambiente perfetto per riflettere e riposare profondamente.**

Facilitatrici



GIORGIA SUMAYYA

Giorgia Sumayya è insegnante di yoga e meditazione, massaggiatrice e facilitatrice del movimento consapevole, con un profondo desiderio del Divino e un richiamo per la via dell'unità, intrecciando la saggezza di diverse tradizioni spirituali nei suoi insegnamenti.

Creando un ponte tra spirituale e corporeo, Giorgia guida gli altri nel cuore della presenza, della resa e alla connessione col divino. Per Giorgia, meditazione, silenzio e autoriflessione sono le chiavi della trasformazione, della crescita perpetua e della conoscenza della nostra natura.

È devota a condividere ciò che impara con le persone che incrociano il suo cammino, desiderando a tutti di sperimentare l'amore come l'essenza di tutte le cose.

www.sumayyayoga.com



SUGANDHI

Radicata nella filosofia orientale fin dall'infanzia, il percorso di Sugandhi è iniziato sotto la guida amorevole dei suoi genitori, che le hanno fatto conoscere storie mitologiche e le pratiche fondamentali dello yoga.

Durante gli anni accademici, emerse una profonda ricerca interiore - "Chi sono?" - che la portò a viaggiare ampiamente ed esplorare i percorsi di Bhakti, Karma, Jnana e Hatha Yoga, ciascuno dei quali rivelava modi unici per risvegliare la consapevolezza e volgere lo sguardo verso l'interno.

Ora principalmente basata in India presso l'ashram del suo Maestro, conduce una vita dedicata alla Sadhana (pratiche spirituali) e al Seva (servizio disinteressato), approfondendo continuamente la sua comprensione dello Yoga come percorso di unione con il Divino e condividendone l'essenza con autenticità e devozione.

www.sanctuaryofpresence.com

COSA È INCLUSO

5 notti in sistemazioni accoglienti in camere o lodge, ciascuna con viste straordinarie

Pasti nutrienti e colorati a base vegetale
(Brunch + Spuntini leggeri + Cena)

Lezioni quotidiane dalle tue premurose facilitatrici e tutte le attività
Wi-Fi e parcheggio

PREZZO

Early Bird
Fino al 5 maggio

Standard

**Camera
singola**

Glamping
singola

**Camera
condivisa**

Glamping
condivisa

CHF 1'390

CHF 1'330

CHF 1'190

CHF 1'130

CHF 1'590

CHF 1'530

CHF 1'390

CHF 1'330

OFFERTA SPECIALE: porta un'amica/o e uno di voi riceve il 10% di sconto

**Ogni alloggio include i servizi
igienici in condivisione.*

Riservazione:

giorgia.bunkofer@icloud.com

+41 76 515 08 77 - Whatsapp