

tempo mindfulness

Ritiro breve di Primavera

Intensivo residenziale di pratiche di mindfulness e yoga

16-17 maggio 2026

Da sabato 16 (h 10:00) a domenica 17 maggio 2026 (h 15:00)

Oasi di Erba, Via Clerici, 7 – 22037 Erba (Como)

Con Tania Savastano e Wagner Ferraro



PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA BASATE SULLA MINDFULNESS

Nel corso di questo intensivo, verranno proposte pratiche esperienziali di mindfulness attraverso il rimanere in contatto con il respiro e l'essere consapevoli delle esperienze che sorgono nel presente. Verrà inoltre coltivata la nostra capacità di rimanere in silenzio e di aprirci ad un ascolto profondo nei confronti della nostra stessa esperienza e di tutto quello che ci circonda. Si alterneranno momenti di stasi fisica ad altri in movimento per osservare la natura mutevole dell'esperienza e per dare agio al corpo. L'intenzione di questo ritiro è di coltivare e sostenere un'attenzione consapevole a sé stessi e ai propri stati fisici, mentali ed emozionali.

Durante l'intensivo verranno inoltre proposte due pratiche di **yoga dolce (Hatha Yoga)** e movimenti in consapevolezza adatti a tutti guidati dall'insegnante certificato Wagner Ferraro.

A CHI SI RIVOLGE

Questo intensivo è adatto a tutti coloro che desiderano conoscere e praticare la consapevolezza a contatto con la natura, immersi nel silenzio in un ambiente accogliente e familiare; a coloro che hanno esperienze pratiche di consapevolezza quali meditazione e yoga, a chi ha partecipato a protocolli MBSR e a chi vuole sostenere la propria pratica personale. Va bene anche per chi è alla prima esperienza di meditazione per via della sua formula gentile e variegata.

SILENZIO

Gran parte dell'intensivo si svolgerà in silenzio da parte dei partecipanti; il silenzio ci permette di entrare intimamente in contatto con la nostra esperienza e di sviluppare un ascolto profondo.

TANIA SAVASTANO - Meditazione

Psicologa Psicoterapeuta a orientamento psicosomatico e analitico, insegnante certificata Mindfulness MBSR e MBI.

Coltiva da quasi quindici anni un percorso personale di pratica meditativa di consapevolezza e yoga attraverso gli insegnamenti di maestri di varie tradizioni. Si è formata alla conduzione delle pratiche di mindfulness e dei protocolli mindfulness-based inizialmente con Gherardo Amadei e Lorenzo Colucci presso l'associazione Tempomindfulness, con cui ha iniziato a collaborare già nei loro progetti degli anni precedenti. Successivamente specializzata alla conduzione dei programmi MBSR e MBI presso AIM – Associazione Italiana per la Mindfulness. Il suo lavoro clinico con utenti e pazienti è orientato dalla e alla mindfulness sia nella pratica privata che nelle istituzioni con cui collabora. Ha applicato percorsi di mindfulness anche per adolescenti e bambini in contesti scolastici e privati. Conduce regolarmente il programma MBSR, incontri di pratica di gruppo, corsi individuali, intensivi.

WAGNER FERRARO – Yoga

Insegnante di Hatha Yoga certificato (300h) con cinque anni di esperienza nell'insegnamento sul territorio di Monza e Brianza.

Durante questo intensivo ti accompagnerà in due pratiche pensate per ritrovare equilibrio e benessere. Al mattino guiderà una sessione di risveglio dolce ma energizzante, ideale per

iniziare la giornata con vitalità e presenza. La sera, invece, ti accompagnerà in una pratica lenta e rilassante, perfetta per sciogliere le tensioni e favorire un riposo profondo.

Le pratiche sono adatte anche a chi non ha mai praticato yoga.

ORARI

L'intensivo inizierà sabato 16 maggio alle ore 10:00 e terminerà domenica 17 maggio 2026 alle ore 15:00. Ti consigliamo di arrivare entro le 9:30 in modo da avere tempo per la sistemazione nelle camere.

DOVE

Presso [l'Oasi di Erba](#): luogo adatto a ritiri di riflessione, studio, meditazione, dotata di ambienti confortevoli e di un ampio parco, nella verde vallata di Erba (Como).

QUOTA

La quota di partecipazione per il corso di meditazione-yoga è di € 160,00.

La quota di vitto e alloggio in camera singola con bagno privato, in pensione completa (due pranzi, una cena e una colazione) è di € 90,00 da pagare in contanti in loco alla struttura. In camera doppia, se richiesta, la struttura effettua uno sconto di € 5,00.

PER ISCRIVERSI

- 1)** Invia per email la tua richiesta di adesione a tempomindfulness@gmail.com.
- 2)** Compila il modulo di iscrizione che ti verrà inviato e fai il versamento della quota tramite bonifico (i dati saranno nel modulo).
- 3)** Potrai saldare vitto e alloggio (all-inclusive €90,00) direttamente in loco presso la struttura (contanti o carta/bancomat).

La tua partecipazione sarà confermata con il versamento della quota di iscrizione di €160,00.

In caso di disdetta nei 15 giorni prima dell'evento verrà trattenuta una caparra di € 90,00 non rimborsabile, per sovvenire all'impegno economico preso con la struttura. In caso di disdetta nei 3 giorni prima dell'evento la quota verrà trattenuta completamente. In caso di annullamento dell'intensivo da parte di *Tempomindfulness* o della struttura, la quota verrà rimborsata per intero.

INDICAZIONI

Porta abbigliamento comodo, un materassino e un cuscino da meditazione o panchetto, indispensabile per sostenere la posizione durante la pratica. Saranno comunque disponibili anche delle sedie per tenere la posizione seduta. Porta coperte e calzettoni.

INFORMAZIONI

email: tempomindfulness@gmail.com – tel. +39 3493314431 (preferibile messaggio WhatsApp o SMS).

I pasti saranno vegetariani. Segnalare eventuali intolleranze o allergie alimentari nell'email.