

RITIRO

# Viaggio dell'anima

CORPO, MENTE E ANIMA IN DIALOGO

21 - 25 MARZO 2027

SVIZZERA ITALIANA

📍 CASA SANTO STEFANO, MIGLIEGLIA



Cinque giorni per rallentare davvero.  
Per respirare, ritrovare le qualità essenziali  
e ascoltare la voce più profonda della tua anima.



RESPIRO



NATURA



MOVIMENTO



ASCOLTO



CONDIVISIONE

UN CAMMINO DI PRESENZA, ARMONIA E CONSAPEVOLEZZA



# Ritiro: “Il viaggio dell’anima” - dal 21 al 25 marzo 2027 nella Svizzera italiana

Corpo, mente e anima in dialogo

Oggi desidero condividere con te un’esperienza che organizzerò il prossimo anno, un ritiro che nasce dall’incontro tra due amici, appartenenti a due generazioni diverse, accomunati dalla stessa curiosità verso il viaggio umano e dalla convinzione che salute, longevità e qualità della vita non riguardino soltanto il corpo, ma coinvolgano una dimensione più profonda dell’essere.

Cinque giorni per rallentare davvero. Per respirare, ritrovare lucidità e tornare a percepire la vita con maggiore presenza e autenticità.

---

## Un dialogo tra due generazioni

### **Vanessa Bertinotti (53 anni)**

Vanessa accompagna le persone in percorsi di consapevolezza e trasformazione attraverso sessioni individuali e workshop esperienziali. Nel suo lavoro integra ipnosi e pratiche di riconnessione al corpo e alla natura, unendo scienza, presenza e sensibilità. È autrice del libro “Guida al Biohacking: Viaggio tra scienza, natura e consapevolezza” e conduttrice del Podcast “Salute e Biohacking”.

### **Giosuè Micheli (87 anni)**

Architetto, ricercatore e tra i pionieri della bioarchitettura in Italia, approfondisce da oltre quarant’anni il rapporto tra uomo, ambiente, energia e coscienza. A 87 anni continua a vivere con straordinaria vitalità: bicicletta, sci alpinismo, escursioni in montagna, studio e divulgazione. La sua presenza rappresenta una testimonianza concreta di una longevità vissuta come coerenza tra corpo, mente e anima. Attraverso conferenze, corsi e il libro “Uomo struttura energetica – istruzioni per l’uso” propone una visione dell’essere umano come sistema energetico complesso.

---

## Come vivremo questi giorni

Le giornate saranno caratterizzate da un ritmo semplice e rilassato, lasciando spazio sia ai momenti condivisi sia al tempo personale. Ogni mattina inizierà con una pratica di circa un’ora guidata da Vanessa Bertinotti, prima della colazione. La giornata si concluderà con una pratica serale di circa un’ora dedicata al rilassamento, alla presenza e all’integrazione dell’esperienza vissuta durante la giornata.

Le pratiche, semplici e accessibili a tutti, comprenderanno:

- respirazione consapevole;
- attivazione del corpo;

- mobilità articolare;
- esercizi di allungamento;
- rilassamento;
- meditazione e presenza.

Durante la giornata ci saranno alcuni momenti di dialogo e condivisione con Vanessa Bertinotti e Giosuè Micheli. Non si tratterà di conferenze tradizionali, ma di incontri aperti, riflessioni e scambi autentici sui grandi temi del viaggio umano.

Per chi lo desidera, saranno inoltre proposte passeggiate di circa due ore nei magnifici dintorni del Malcantone. La partecipazione sarà libera: chi vorrà potrà unirsi al gruppo, mentre chi sentirà il bisogno di riposare, leggere, stare in silenzio o semplicemente godere della tranquillità della casa sarà libero di farlo.

---

## I temi che esploreremo

- La vita come viaggio dell'anima
- Coscienza e presenza
- Sistema nervoso e autoregolazione
- Energia vitale e qualità della vita
- Natura come spazio di riequilibrio
- Il significato profondo dell'invecchiamento
- Relazioni umane e qualità della presenza
- Il rapporto tra vita e morte

**Una domanda ci accompagnerà «Comprendere cosa siamo venuti a fare qui e permettere alla nostra anima di compiere il proprio viaggio.»**

---

## Un luogo scelto con cura

Il ritiro si svolgerà presso [Casa Santo Stefano](#) a Miglieglia, nel cuore autentico del Malcantone nella Svizzera italiana. Un luogo che ho sentito immediatamente in sintonia con lo spirito di questo incontro. Qui la natura, la semplicità, il silenzio e la qualità delle relazioni diventano parte integrante dell'esperienza. Le storiche case ticinesi restaurate con cura creano un ambiente essenziale, caldo e profondamente rigenerante. Anche il cibo segue questa filosofia: attenzione alla

qualità, alla semplicità, ai ritmi naturali e a un'alimentazione rispettosa del corpo e dell'ambiente. Un grazie speciale a Cristina e Matteo per aver accolto questo progetto.



---

## A chi è rivolto questo ritiro

A chi sente il desiderio di rallentare. A chi percepisce che la salute non riguarda soltanto il corpo, ma anche la qualità della presenza e delle relazioni. A chi desidera vivere con maggiore lucidità, autenticità e significato. Non è richiesta alcuna esperienza precedente.

---

# Informazioni e iscrizioni

**Date:** 21–25 marzo 2027

**Luogo:** Casa Santo Stefano, via alla Chiesa 25 Migliegla (Svizzera)

**Costo per la conduzione del corso:** CHF 450.–

*(vitto e alloggio esclusi)*

Se senti che questo ritiro risuona con te e desideri manifestare il tuo interesse, ti invito a inviare un'email a [vanessa.bertinotti@gmail.com](mailto:vanessa.bertinotti@gmail.com) indicando:

- nome e cognome;
- data di nascita;
- indirizzo completo;
- numero di cellulare;
- indirizzo email.

**Prezzi Catering nella Casa e Prezzi indicativi delle camere:**

## **Catering nella Casa**

- 4 Brunch yogi
- 3 cena vegetariana
- Caffè e tè biologici durante il giorno
- Frutta di stagione disponibile tutto il giorno
- Spuntino pomeridiano

Il catering si paga in loco CHF 186.00

## **Le camere**

Prezzi indicativi a notte:

- Camera singola standard a partire da CHF 105.00
- Camera doppia standard da CHF 160.00
- Camera doppia in occupazione singola da CHF 115.00

I prezzi aggiornati sono disponibili nel nostro sistema di prenotazione.

**Per prenotare il soggiorno prenota online direttamente sul sito Casa Santo Stefano, nella sezione ritiri: <https://casa-santo-stefano.ch/it/yoga/yogaretreat/>**

I posti saranno volutamente limitati, per preservare la qualità dell'esperienza e creare uno spazio autentico di presenza, ascolto e condivisione.