



# Capodanno di Luce

Celebra, Rinasci e Crea il tuo Nuovo Anno  
Con Thea e Marianne Gubri  
29 dicembre 2022 – 1° gennaio 2023

Raggiungici nelle **Prealpi** Orobiche, in Val Taleggio (Bg), per festeggiare il **Capodanno 2023** con un ritiro di celebrazione, di rinascita e di consapevolezza.

In tre meravigliosi giorni, tra la natura e le montagne, ci regaleremo del tempo di qualità per riflettere e celebrare, per lasciare andare le tossine e riprogrammare la nostra mente. Saranno giorni pieni di bellezza e ispirazione, con i giusti spazi per respirare, visualizzare e concepire sé stessi sotto una nuova, rigenerante Luce.

Ci regaleremo del tempo per rivedere **l'anno passato** e **celebrare con gratitudine** i vari momenti e ciò che abbiamo imparato; ci dedicheremo a pratiche di rilassamento, visualizzazioni guidate con la musica dell'Arpa e i suoni della natura, per **prefigurare l'anno che verrà**. Con esercizi di respirazione consapevole, meditazioni in movimento nella natura circostante e Mantra, attiveremo il potere creativo e vivificante delle vibrazioni sacre per elevare le nostre emozioni e la nostra energia vitale. Danzeremo, giocheremo, festeggeremo la vita. Alterneremo momenti di studio con letture ispirate di grandi autori,

accompagnati dalla musica, affinché le loro parole possano stimolare le nostre più alte aspirazioni e orientare la nostra bussola interiore per determinare in modo positivo l'anno che verrà. Attueremo **antiche pratiche spirituali** dalle tradizioni vediche e celtiche.

La sera di **Capodanno**, il 31 dicembre, oltre a cena e festeggiamenti, un **concerto** celebrativo *Donne di Luce*, il nuovissimo programma di Thea e Marianne, concluderà il rito di passaggio verso l'anno nuovo, permettendoci di accogliere l'energia femminile dell'ascolto, dell'empatia, della forza e della gioia.

Saremo ospiti del parco di **Borgo Zen**, un centro per ritiri immerso nel verde, a 800 m. di altitudine nelle Prealpi, con una deliziosa cucina vegana e vegetariana e un **centro benessere** a disposizione degli ospiti.

Inoltre, sarà possibile prenotare una sessione individuale di Vibroacoustic Harp Therapy® (VAHT®), una tecnica spesso descritta come un massaggio sonoro che agisce facendo vibrare e risuonare i tessuti del corpo, influenzando i processi fisiologici del rilassamento e del benessere.

Regalati un momento di intensa rigenerazione, in compagnia di Thea e Marianne, che da anni divulgano i suoni sacri come ponte tra il visibile e l'invisibile.

## PROGRAMMA

**ARRIVO: GIOVEDÌ 29 DICEMBRE ORE 15**

### **GIOVEDÌ 29 DICEMBRE**

15.00 Accoglienza

16.00 L'anno passato, i 4 elementi, Rito di Brigid *con Marianne*

17.30 Pausa

18.00 Il risveglio del Maestro Interiore: Mantra, Cerimonia di Sarasvati per risvegliare la nostra Saggezza Intuitiva. *con Thea*

20.00 *Cena*

21.30 Letture ispiranti e musica *con Thea e Marianne*

### **VENERDÌ 30 DICEMBRE**

8.30 *Colazione*

9.30 Sound Healing, Kinesiologia Risonante, Humming e vocalizzazione per stimolare l'Energia Vitale Nwyvre *con Marianne*

11.00 *Pausa*

11.30 Mantra e Pranayama del Cambiamento: Lasciare andare il vecchio per fare spazio al nuovo *con Thea*

13.00 *Pranzo*

15.00 Visualizzazioni creative, gli 8 campi della mia vita, gli 8 tempi celtici dell'anno *con Marianne*

16.30 *Pausa*

17.00 Karma e Consapevolezza: pratiche meditative e conoscenze millenarie per affinare la nostra capacità di manifestare il divenire che desideriamo, in accordo all'antica Filosofia dello Yoga *con Thea*

20.00 *Cena*

21.30 Letture ispiranti e musica *con Thea e Marianne*

## **SABATO 31 DICEMBRE**

8.30 Colazione

9.30 Sound Healing, meditazione sul suono dell'Awen, l'Energia Creatrice *con Marianne*

11.00 Pausa

11.30 La Danza del Sole: Mantra, Asana e Conoscenze Sacre per amplificare Vitalità, Stabilità e Potenza *con Thea*

13.00 Pranzo

15.00 L'anno che verrà, Imram, il viaggio nell'Altromondo *con Marianne*

16.30 Pausa

17.00 L'abbraccio della Luna: Un viaggio nelle nostre fragilità per renderci più forti con Mantra, Mudra e Asana meditative *con Thea*

20.00 Cena

22.00 Concerto Donne di Luce *con Thea e Marianne*

24.00 Celebrazione del Capodanno col fuoco, Mantra, Danze

## **DOMENICA 1° GENNAIO PARTENZA ORE 15**

9.30 Colazione

10.30 Camminata meditativa, Echtrae, il viaggio dell'Eroe *con Marianne*

11.30 Il Canto dei Mantra in Natura: uno strumento di connessione spirituale *con Thea*

13.00 Pranzo

15.00 Chiusura



**Thea** è una cantante spirituale e scrittrice italo-finlandese con formazione jazzistica internazionale, maestra di Mantra e meditazione, che da anni attraverso seminari, ritiri e concerti spirituali diffonde il potere terapeutico e spirituale dei Mantra in sanscrito. Offre a livello internazionale l'essenza del Mantra Yoga, conoscenza tramandata dai Veda, gli antichi testi della filosofia indiana.

Thea ha studiato in due dei conservatori più prestigiosi d'Europa, al Conservatorium van Amsterdam e al Conservatorio Rossini di Pesaro, laureandosi con il massimo dei voti.

Ha vissuto sull'isola di Java grazie ad una borsa di studio nel rinomato Indonesian Institute of the Arts (ISI) di Surakarta, e si è specializzata nel canto (Sindhenan) e nelle danze dell'antica tradizione Gamelan giavanese; ha approfondito il potere del suono dei Mantra nella vocalità spirituale orientale e nel movimento, esibendosi con grandi maestri e artisti di fama internazionale. Ha perfezionato la pratica dei Mantra in Italia e in India. Nel suo soggiorno in India, sulle rive del Gange, ha vissuto intense esperienze spirituali in accordo all'antica tradizione vedica. Ha cantato i Mantra al Ratha Yatra Festival di San Francisco (California, USA), al Tempio Hare Krishna di Los Angeles (USA) e Singapore. E' stata invitata in Festival Nazionali ed Internazionali, ha portato i Mantra nel mondo della moda, collaborando con il marchio Vivienne Westwood, per concerti spirituali a New York, Los Angeles, Londra, Parigi e Milano. Ha tenuto conferenze, interviste e videocorsi con personaggi della medicina, della spiritualità e grandi autori di best seller. E' stata invitata in trasmissioni televisive nazionali per parlare di benessere e della filosofia spirituale dello Yoga del Suono. Importanti maestri spirituali internazionali, tra cui l'indiano Bhakti Charu Swami Maharaj, dal 2018 l'hanno invitata a tenere concerti in America, a New York, Miami, Orlando e in India, a Ujjain, Calcutta e altre città dell'India. Oltre ad aver pubblicato quattro album con i canti dei Mantra, nel 2020 è uscito il suo primo libro "La Conoscenza Spirituale dello Yoga", per Om Edizioni.





**Marianne Gubri**, nata in Francia e residente in Italia, combina un percorso musicale originale ed unico con una ricerca di sviluppo personale.

Si esibisce in numerosi concerti e **tournées internazionali** in Italia, Francia, Portogallo, Irlanda, Belgio, Svizzera, Svezia, Olanda, Spagna, Messico, Brasile, Stati Uniti, Dubai, Cina, India, Egitto con repertori di musica tradizionale, celtica, moderna e antica e con i suoi spettacoli creati per unire diverse forme di arte quali musica, danza, letteratura, video.

Ha pubblicato un **libro** *Una melodia per l'aere luminoso* (OM Edizioni) sulle relazioni tra musica, spiritualità e guarigione.

Ha partecipato a più di **15 registrazioni** diverse e ha pubblicato 3 album da solista con le sue composizioni (*Vita Nuova, Ankaa e Believe*) e 2 album con il duo Harp & Hang (*Menhir e Nyanga*). Ha pubblicato gli **spartiti** delle sue composizioni con Stella Mattutina e 3 **metodi** per l'arpa celtica con Area 51. Dal **2008 dirige la Scuola di Arpa dell'Associazione Culturale "Arpeggi"** di Bologna da lei fondata. È **direttrice artistica del Bologna Harp Festival** e direttrice **dell'International Harp Therapy Program per l'Italia e per la Francia**.

Tiene regolarmente corsi e conferenze sull'improvvisazione, la composizione, l'arpaterapia e la musicoterapia: Nobber Harp Festival (Irlanda), Harp on Wight (Regno Unito), Rencontres de Harpes Celtiques de Dinan (Francia), IHTP (Hong Kong), Conservatorio di Pesaro, Parma, Vibo Valentia, Cosenza, Università La Sapienza di Roma, Università di Bologna (Italia), Università del Colorado (USA), Virtual Harp Summit (USA). Dal 2004 collabora con il Museo Internazionale e la Biblioteca di Musica di Bologna (Italia).

Partecipa come **relatrice** e organizzatrice a numerosi convegni in arpaterapia per conferenza TEDx, Asculum Festival, per l'Attivismo Quantico Europeo, e per diversi progetti negli ospedali (Ospedale Bellaria, Bologna, Ospedale FatebeneFratelli, Roma...); organizza seminari di arpaterapia, sound healing e meditazione per fondazioni private, centri yoga e centri benessere.

Fin da piccola si dedica allo studio dell'arpa celtica in Bretagna diplomandosi nel 1997. Nel 2002 ha conseguito il Diploma in Arpa Antica presso il Conservatorio di Tours e la Laurea in Musicologia, successivamente si diploma presso **l'International Harp Therapy Program (San Diego)**. È diplomata in **Vibroacustica** negli Stati Uniti (VAHT Vibro acoustic Harp Therapy) e in Sound Healing. Partecipa da più di 20 anni ai programmi dell'International School of Self Awareness per lo sviluppo dei potenziali umani.





## LUOGO

Il corso si svolgerà presso Il Borgo Zen (BG)

IL Borgo Zen è un centro olistico, un insieme di strutture, servizi e location dove gruppi di persone possono svolgere al meglio le loro attività di gruppo, in un parco esclusivo di oltre 10.000 mq, finalizzate al raggiungere il benessere psico-fisico.

IL Ristoro Zen è specializzato in una cucina vegana e vegetariana, in linea con la filosofia del centro olistico e delle attività che qui si svolgono.

Il Borgo Zen è infatti un luogo magico, immerso nella Val Taleggio, nato e studiato appositamente per gruppi e ritiri spirituali, amanti della cultura olistica. IL Borgo Zen si trova all'interno di uno splendido parco privato esclusivo di oltre 10.000 mq. IL Parco Zen, a sua volta, è inserito nella splendida cornice naturalistica del territorio della Val Taleggio fatta di boschi, sentieri, corsi d'acqua e vette incantevoli. Il centro olistico per gruppi Il Borgo Zen è immerso nella natura selvaggia, fatta di boschi fatati, suggestivi corsi d'acqua e vette incantevoli ... tutti gli ingredienti per ritrovare la propria identità come "esseri della natura" cullati dai suoi ritmi, silenzi e suoni.

Area Relax: IL Borgo Zen mette a disposizione di tutti i suoi ospiti, gratuitamente, una zona relax. Quest'oasi di benessere per anima e corpo è un ambiente ideale per riposare e contribuisce a migliorare il benessere psicofisico (idromassaggio, sauna ad infrarossi, trattamento rigenerante Culla Alpha...)

Il Borgo Zen - Via Roma 110 24010 Olda, Taleggio – BG  
info@ilborgozen.it - <https://ilborgozen.it>

## **COSTO DEL SEMINARIO**

300,00 €

## **VITTO E ALLOGGIO**

Dalla cena del 29 dicembre 2022 al pranzo del 1° gennaio 2023

Camera singola € 400,00

Camera doppia a testa € 285,00

Camera a tre letti a testa € 270,00

La tariffa comprende: Pernottamento, pensione completa: Prima colazione, Pranzo, Cena, Acqua minerale e naturale ai pasti, tea break con piccola pasticceria e frutta  
Ingresso alla zona relax con sauna e idromassaggio  
Menù vegetariano-vegano

## **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

Associazione Culturale Arpeggi – Via Castiglione 31 – Bologna

<https://forms.gle/miMnuHPG91NJjoLF6>

[info@millearpeggi.it](mailto:info@millearpeggi.it)

[www.millearpeggi.it](http://www.millearpeggi.it)

## **COSA PORTARE CON SÉ?**

Tappetino yoga, copertina, cuscino, abiti comodi, un quaderno, una penna

