

14 e 15 ottobre 2023
WEEK END YOGA SULL'APERTURA DEL CUORE
presso Monastero Clarisse Eremite a Fara in Sabina (RM)



PROGRAMMA:

SABATO 14 ottobre

ARRIVO sul posto entro le **9,30** per le registrazioni in struttura

h. 10.30-12.30 HATHA E RAJA YOGA

h. 13.00 pranzo

A seguire passeggiata facoltativa a Farfa

h. 17.00-19.30 HATHA E RAJA YOGA + YOGA NIDRA

h. 20.00 cena

h. 21.30-22.30 MANTRA YOGA + MEDITAZIONE

DOMENICA 15 ottobre

h. 7.00-8.00 SALUTO AL SOLE + PRANAYAMA + MEDITAZIONE

h. 8.00-9.00 colazione

h. 10.30-12.30 CAMMINATA CON MEDITAZIONE CONSAPEVOLE NEL BOSCO

h. 13.00 pranzo

A seguire passeggiata facoltativa al Belvedere di Fara in Sabina.

h. 16.30-18.30 HATHA YOGA A COPPIE E MEDITAZIONE

h. 19.00 partenza per Roma

Soggiorno per 2 gg. (pensione completa in singola): 80 euro. Contributo seminario yoga: 150 euro.

Prenotazione **ENTRO IL 30 SETTEMBRE** con versamento di un acconto pari a 100 euro.

*Il Seminario sarà condotto da Siri Ved (Paola Ciapponi) e Shanta (Claudia Cipriani),
direttrici dei Centri Yoga Vento d'Oriente e Vipashyana, insegnanti e formatrici yoga
certificate YAI con esperienza ultraventennale.*

Info e prenotazioni:

Siri Ved (Paola) 3293276989 - www.ventodoriente.com
Shanta (Claudia) 3478360990 - www.vipashyanayoga.com