

28 e 29 GIUGNO - Fara in Sabina (RI)

CHAKRA E ARCHETIPI

La Relazione tra Chakra e Personalità



PROGRAMMA

Sabato 28 GIUGNO

- ARRIVO sul posto entro le 9,30 per le registrazioni in struttura
- h. 10.00-12.30 INTRODUZIONE + HATHA E RAJA YOGA
- h. 13.00 pranzo - *(Facoltativa) Visita guidata all'Abbazia di Farfa*
- h. 17.30-19.30 HATHA E RAJA YOGA A COPPIE
- h. 20.00 cena
- h. 21.30-22.30 MUDRA, MANTRA E MEDITAZIONE

Domenica 29 GIUGNO

- h. 7.00-8.00 ESERCIZI DI RICARICA, PRANAYAMA E MEDITAZIONE
- h. 8.00 colazione
- h. 10.30-12.30 HATHA E RAJA YOGA
- h. 13.00 pranzo - *(Facoltativa) Escursione ai ruderi dell'Abbazia di San Martino*
- h. 17.00-18.00 YOGA NIDRA
- Rientro a Roma

Il Ritiro Yoga si terrà presso il Monastero delle Clarisse Eremite.

Le pratiche si svolgeranno nel bosco del Monastero o in uno spazio interno dedicato.

CONTRIBUTO: 260 euro. ACCONTO DI 90 EURO ENTRO IL 16 GIUGNO.

Comprende: Seminario di Yoga, Pensione completa in camera singola (no Visita Guidata).

*Il Seminario sarà condotto da **Siri Ved K. (Ciapponi Paola)**, Formatrice e Insegnante Yoga certificata con esperienza di oltre 25 anni, Reiki Master ed Operatrice olistica.*

PER INFO E PRENOTAZIONI:

Paola 329 3276989 - sirived@libero.it - WWW.VENTODORIENTE.COM