

23-24 marzo 2024

WEEK-END YOGA SUI CHAKRA

presso Monastero Clarisse Eremita in Fara in Sabina



PROGRAMMA

SABATO 23 marzo

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

- h. 10.00-12.30 INTRODUZIONE + HATHA E RAJA YOGA SUI CHAKRA
- h. 13.00 pranzo (*a seguire passeggiata facoltativa all'Abbazia di Farfa*)
- h. 17.30-19.30 YOGA A COPPIE
- h. 20.00 cena
- h. 21.30-22.30 MANTRA E MEDITAZIONE

DOMENICA 24 marzo

- h. 7.00-8.00 SALUTO AL SOLE E PRANAYAMA
 - h. 8.00-9.00 colazione
 - h. 9.00-13.00 YOGA TREKKING "La Via degli Eremiti" nei Monti Sabini.
 - h. 13.00 pranzo
 - h. 15.30-16.30 YOGA NIDRA
- Rientro a Roma

Il Seminario sarà condotto da Siri Ved (Paola Ciapponi) direttrice del Centro Yoga Vento d'Oriente, insegnante e formatrice yoga certificata YAI con esperienza ultraventennale.

Seminario di Yoga: 150€. Quota associativa: 30€. Pensione completa in singola: 90€
PRE-ISCRIZIONI ENTRO IL 10 MARZO con acconto di 90€

Info e prenotazioni:

Siri Ved (Paola) 3293276989 - www.ventodoriente.com