



*Kriya Yoga Ashram Milano*

## **Ritiro ponte di Pasqua - 7, 8 e 9 aprile 2012**

Anche quest'anno abbiamo pensato di ritrovarci per trascorrere insieme un week-end lungo all'insegna dello yoga.

La struttura che ci ospiterà, [Miri Piri](#), è l'unico centro in bioarchitettura in Italia, progettato, costruito e gestito per corsi, seminari residenziali e stage indimenticabili. La temperatura è perfetta, la luce magica, il silenzio di velluto e l'aria leggera e priva di polvere.

Miri Piri è situato sui colli piacentini a un'ora da Milano vicino agli aeroporti di Linate e Orio al Serio, ma all'interno dell'area protetta del Monte Pillerone a 450 m sul livello del mare.

La cucina sarà come sempre vegetariana e curata dallo staff di Miri Piri esperto in alimentazione vegetariana, vegana e macrobiotica.

Le camere saranno con sistemazione doppia o tripla.

Prenota o chiedi ulteriori informazioni inviando una mail a [info@kriyayogaashram.com](mailto:info@kriyayogaashram.com)





Kriya Yoga Ashram Milano

## Programma Ritiro 7, 8 e 9 aprile 2012

### Venerdì 6 aprile

Entro h 19.30 Arrivo e sistemazione  
h 20.30 Cena  
h 21.30 Presentazione programma



### Sabato 7 aprile

*In mattinata arrivo per chi non può venerdì sera*  
h 7.00 Meditazione (breve 30' o lunga per i più esperti)  
h 8.30 Colazione  
h 10.45 Pratica Vinyasa  
h 13.00 Pranzo  
h 16.30 Pratica Hatha  
h 18.00 Meditazione  
h 19.30 Cena  
h 21.00 Satsang e kirtan



### Domenica 8 aprile

h 7.00 Meditazione (breve 30' o lunga)  
h 8.30 Colazione  
h 10.45 Pratica Vinyasa  
h 13.00 Pranzo  
h 16.30 Pratica Hatha  
h 18.00 Meditazione  
h 19.30 Cena  
h 21.00 Satsang e kirtan



### Lunedì 9 aprile

h 7.00 Meditazione (30' o 60')  
h 8.30 Colazione  
h 10.45 Pratica Hatha  
h 12.45 Pranzo e partenza



[www.kriyayogaashram.com](http://www.kriyayogaashram.com)