



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





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