

Ritiro ponte del 2 giugno 2011



Il ritiro si terrà

da giovedì 2 giugno a domenica 5 giugno 2011

Sarà una ottima occasione per vivere lo yoga a 360 gradi in un luogo e un ambiente che permettono di coniugare le pratiche yoga con momenti di relax in riva al mare

Quest'anno infatti abbiamo scelto una località marittima,

l'incantevole Varigotti (SV) a sole 2 ore da Milano

La struttura che ci ospiterà, [Varigotti San Francesco](#), circondata dal verde, in una zona tranquilla e vicina al mare, è situata in una delle più belle località della Riviera del Ponente, dove le basse case dei pescatori tinteggiate di rosa e di giallo si affacciano su una lunga e spaziosa spiaggia

La cucina sarà vegetariana e curata da noi nei minimi particolari per assicurare il giusto apporto di proteine e nutrienti necessari

Le camere saranno con sistemazione doppia o tripla

Prenota o chiedi ulteriori informazioni qui oppure invia una mail a

info@kriyayogaashram.com



www.kriyayogaashram.com

Programma Ritiro 2 giugno 2011

Mercoledì 1 giugno

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

Sabato 4 giugno

h 7.00 Meditazione (meditazione breve 30' e meditazione lunga per i più esperti)
h 8.30 Colazione
h 10.45 Pratica Vinyasa
h 12.45 Pranzo
h 16.30-18.00 Pratica Hatha
h 18.00-19.00 Meditazione
h 19.30 Cena

Giovedì 2 giugno

In mattinata arrivo per chi non può mercoledì sera

h 7.00 Meditazione (meditazione breve 30' e meditazione lunga per i più esperti)
h 8.30 Colazione
h 10.45 Pratica Vinyasa
h 12.45 Pranzo
h 16.00-16.30 Teoria della meditazione
h 16.30-18.00 Pratica Hatha
h 18.00-19.00 Meditazione
h 19.30 Cena

Domenica 5 giugno

h 6.00-7.00 Meditazione (meditazione breve 30' e meditazione lunga per i più esperti)
h 7.00-8.30 Pratica Hatha
h 8.30 Colazione
h 10.45 Pratica Vinyasa
h 12.45 Pranzo e partenza

Venerdì 3 giugno

h 7.00 Meditazione (meditazione breve 30' e meditazione lunga per i più esperti)
h 8.30 Colazione
h 10.45 Pratica Vinyasa
h 12.45 Pranzo
h 16.30-18.00 Pratica Hatha
h 18.00-19.00 Meditazione
h 19.30 Cena
h 21.30 Kirtan