



*Kriya Yoga Ashram*

## **Yoga Retreat dal 1 al 4 Novembre 2018**

Durante questo retreat saremo ospiti della “Scuola Apostolica”, un bellissimo convento ad Albino (BG).

Ci immergeremo nelle pratiche yogiche, proprio come in un ashram, sfruttando la quiete e l'energia del posto per entrare in noi stessi ed esplorare le profondità degli insegnamenti Yoga e di crescita spirituale.

L'alimentazione sarà come sempre vegana basata su alimenti naturali, e ci darà, insieme alle pratiche yogiche, la possibilità di disintossicarci.



*Kriya Yoga Ashram*

Prezzi a persona per l'intero retreat, tutto compreso:

camere singole (€ 450), doppie (€ 350)



# Kriya Yoga Ashram

## Programma Retreat

### **Mercoledì 31 ottobre**

- 18.00 Arrivo e sistemazione
- 19.30 Cena
- 20.30 Condivisione del programma



### **Giovedì 1 novembre**

- 06.30 - 8.00 Meditazione (Chi vuole può uscire alle 7.15)
- 8.15 Colazione
- 10.30 - 11.15 Filosofia della Yoga
- 11.15 - 12.50 Pratica Kriya hatha
- 13.00 Pranzo
- 17.00 - 17.30 Esercizi Yogoda
- 17.30 - 18.00 Pranayama
- 18.00 - 19.00 Meditazione
- 19.30 Cena
- 21.00 Canti/Kirtan

### **Venerdì 2 novembre**

- 06.30 - 8.00 Meditazione (Chi vuole può uscire alle 7.15)
- 8.15 Colazione
- 10.30 - 11.15 Filosofia della Yoga
- 11.15 - 12.50 Pratica Kriya Natha
- 13.00 Pranzo
- 17.00 - 17.30 Esercizi Yogoda
- 17.30 - 18.00 Pranayama
- 18.00 - 19.00 Meditazione
- 19.30 Cena
- 21.00 Film/documentario



### **Sabato 3 novembre**

- 06.30 - 8.00 Meditazione (Chi vuole può uscire alle 7.15)
- 8.15 Colazione
- 10.30 - 11.15 Filosofia della Yoga
- 11.15 - 12.50 Pratica Kriya hatha
- 13.00 Pranzo
- 17.00 - 17.30 Esercizi Yogoda
- 17.30 - 18.00 Pranayama
- 18.00 - 19.00 Meditazione
- 19.30 Cena
- 21.00 Canti/Kirtan

### **Domenica 4 novembre**

- 06.30 - 8.00 Meditazione (Chi vuole può uscire alle 7.15)
- 8.15 Colazione
- 11.00 - 13.00 Pratica Kriya Natha e breve meditazione
- 13.00 Pranzo e partenza

