



*Kriya Yoga Ashram*

***Kriya Yoga retreat  
13\_15 Ottobre 2017***

Durante questo retreat saremo ospitati da «Il Borgo Zen», una struttura immersa nella natura della Val Taleggio.

Praticheremo in modo intenso con meditazioni, classi di Hatha, esercizi di ricarica energetica.

Ci saranno inoltre satsang, ossia discorsi sulla spiritualità, incentrati sulla filosofia e la pratica del Kriya Yoga.

Il sabato pomeriggio ci sarà anche la cerimonia d'iniziazione alle tecniche del primo Kriya.

Alimentazione vegana basata su alimenti naturali, curata nei minimi particolari e nel gusto dai proprietari del Borgo.

Prezzi a persona per l'intero retreat, tutto compreso: camere singole (€ 250), doppie e triple (€ 220).

*Kriya Yoga Ashram*





## Programma Retreat

### Venerdì 13 Ottobre

- h 18.00-20.00 Arrivo e sistemazione
- h 20.00 Cena
- h 21.30 Presentazione programma



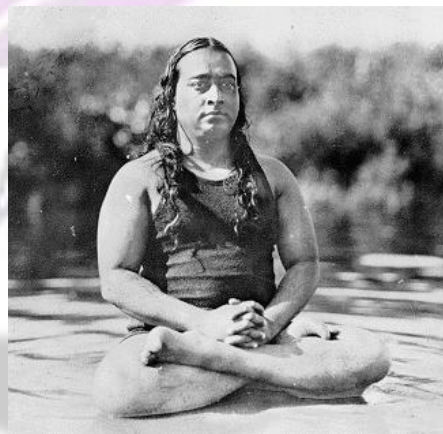
### Sabato 14 Ottobre

- h 6.00- 8.00 Esercizi di Ricarica Energetica & Meditazione
- h h 8.15 Colazione
- h 10.00-10.50 Filosofia del Kriya Yoga
- h 11.00-12.30 Pratica Kriya Hatha Yoga
- h 13.00 Pranzo
- h 15.00-17.00 Iniziazione al Kriya Yoga
- h 18.00-18.30 Pranayama
- h 18.30-19.30 Meditazione
- h 19.45 Cena
- h 21.00-22.00 Kirtan o Canti devozionali



### Domenica 15 Ottobre

- h 6.00-8.00 Esercizi di Ricarica & Meditazione
- h 8.15 Colazione
- h 9.30-10.15 Revisione delle tecniche del Kriya
- h 10.30-10.55 Filosofia del Kriya Yoga
- H 11.00-13.00 Pratica Kriya Hatha Yoga
- h 13.15 Pranzo e saluti finali



Chi è interessato a partecipare può prenotare scrivendoci via mail o farlo direttamente presso il nostro centro.