

# Retreat ponte Ognissanti 2015 da venerdì 30 ottobre a domenica I novembre

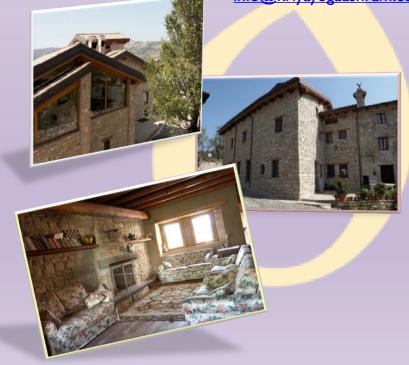
Quest'anno terremo l'Iniziazione al Kriya Yoga in questo luogo magico immerso nella natura. Avremo modo così di intensificare le nostre meditazioni e immergerci nello spazio vibrazionale dei Maestri della nostra tradizione. Studieremo e discuteremo insieme le tecniche del Kriya Yoga e la loro applicazione quotidiana. Praticheremo Kriya Hatha ed esercizi di ricarica energetica (Yogoda) ed avremo a disposizione una magnifica cucina vegana preparata dall'eccellente ed esperto staff di Miripiri.

Il <u>Miri Piri</u>, 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.

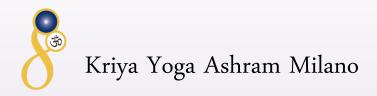
Miri Piri è situato sui colli piacentini a un'ora da Milano vicino agli aeroporti di Linate e Orio al Serio, ma all'interno dell'area protetta del Monte Pillerone a 450 m sul livello del mare.

La sistemazione sarà in camera doppia, tripla o quadrupla.

Prenota o chiedi ulteriori informazioni inviando una mail a info@kriyayogaashram.com







## Programma Ritiro Ognissanti 2015

#### Venerdì 30 ottobre

h 18.00-20-00 Arrivo e sistemazione

h 20.00 Cena

h 21.30 Presentazione programma



#### Sabato 31 ottobre

h 6.00-6.30 Esercizi di Ricarica Energetica & Maha Mudra

h 6.30-8.00 Meditazione

h 8.15 Colazione

h 10.00-11.00 Conferenza: La Via dell'Iniziato di Giovanni F.

h 11.00-12.30 Pratica Kriya Hatha Yoga

h 13.00 Pranzo

h 15.00-16-00 Kriya Superiori

h 16.00-18.00 Iniziazione al Kriya (per chi è pronto e chi è

già kriyaban)

h 18.00-19-30 Meditazione

h 19.45 Cena

h 21.00-22.00 Canti devozionali

### Domenica I novembre

h 6.00-8.00 Esercizi di Ricarica e meditazione

h 8.15 Colaz<mark>ione</mark>

h 10.00-11.00 Revisione tecniche del Kriya

H 11.00-13-30 Pratica Kriya Natha Yoga e Meditazione

h 14.00 Pra<mark>nzo e S</mark>aluti

