



Retreat 21 – 26 luglio 2024 Borgo Zen con Giovanni Formisano



Programma

Domenica 21 luglio

Ore 17.00/17.30 arrivo e sistemazione nelle camere

Ore 18.00 pratica e breve meditazione

Ore 20.00 cena (tutti i pasti saranno vegan)

Ore 21.00 presentazione programma

Lunedì 22 luglio

Ore 6.00 meditazione

Ore 8.00 colazione

Ore 9.30 Ricarica, satsang/incontro filosofia

Ore 11.00 pratica

Ore 13.00 pranzo

Ore 17.00 Natha self practice

Ore 18.30 meditazione

Ore 20.00 cena

Ore 21.00 kirtan

Martedì 23 luglio



Ore 6.00 meditazione

Ore 8.00 colazione

Ore 9.30 Ricarica, satsang/incontro filosofia

Ore 11.00 pratica

Ore 13.00 pranzo

Ore 17.00 Natha self practice

Ore 18.30 meditazione

Ore 20.00 cena

Ore 21.00 kirtan

Mercoledì 24 luglio

Ore 6.00 meditazione

Ore 8.00 colazione

Ore 9.30 Ricarica, satsang/incontro filosofia

Ore 11.00 pratica

Ore 13.00 pranzo

Ore 17.00 Natha self practice

Ore 18.30 meditazione

Ore 20.00 cena

Ore 21.00 Satsang

Giovedì 25 luglio

Ore 6.00 meditazione

Ore 8.00 colazione

Ore 9.30 Ricarica, satsang/incontro filosofia

Ore 11.00 pratica

Ore 13.00 pranzo

Ore 17.00 Natha self practice



Ore 18.30 meditazione

Ore 20.00 cena

Ore 21.00 kirtan

Venerdì 26 luglio

Ore 6.00 meditazione

Ore 7.45 pratica leggera

Ore 9.15 colazione

Ore 11.00 saluti e partenza

Costo tutto compreso 5 notti:

Singola 720€

Doppia 620€

Tripla 585€

Per prenotarsi scrivere a:

iscrizioni_info@kriyayogaashram.com

giovanni.formisano@kriyayogaashram.com