



Kriya Yoga Ashram Milano

***Retreat Ponte 25 Aprile  
da venerdì 22 a lunedì 25 Aprile***

***I segreti yogici per essere sani e vitali come  
guerrieri spirituali***

*Tecniche per raggiungere uno stato di benessere totale ed  
una salute radiante nella tradizione del Kriya Yoga.*

Durante questo retreat saremo ospitati da «Il Borgo Zen», una struttura immersa nella natura della Val Taleggio. Studieremo a fondo e praticheremo le tecniche per ottenere uno stato di benessere olistico nella tradizione millenaria del Kriya Yoga.

Gli argomenti trattati saranno:

- Salute e malattia: loro significato.
- Asana, pranayama e meditazione come strumenti per un equilibrio perfetto.
- Esercizi di ricarica energetica per distruggere le disarmonie energetiche e aumentare il proprio livello energetico.
- Alimentazione come strumento potentissimo per una salute perfetta.
- Come utilizzare l'energia per guarire sé stessi e gli altri.

Ci saranno pratiche di meditazione, ricarica energetica, asana, pranayama e momenti liberi per passeggiate e godersi il paesaggio incantevole che accoglie la struttura. Alimentazione vegana basata su alimenti naturali, curata nei minimi particolari e nel gusto dai proprietari del Borgo. Camere singole (€ 360), doppie e triple (€ 300).





Kriya Yoga Ashram Milano

## Programma Retreat 25 Aprile

### Venerdì 22 Aprile

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

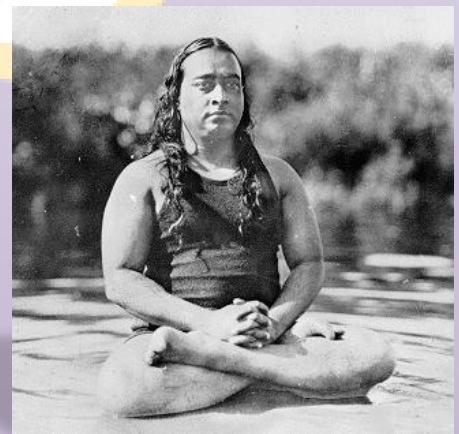


### Sabato 23 Aprile

- h 6.00- 8.00 Esercizi di Ricarica Energetica & Meditazione
- h h 8.00 Colazione
- h 10.00-11.00 Come essere sani e vitali: teoria e pratica
- h 11.00-12.30 Pratica Kriya Hatha Yoga
- h 13.00 Pranzo
- h 16.00-18.00 Come essere sani e vitali: teoria e pratica
- h 18.00-19.30 Ricarica & Meditazione
- h 19.45 Cena
- h 21.00-22.00 Film :Awake

### Domenica 24 aprile

- h 6.00-8.00 Esercizi di Ricarica & Meditazione
- h 8.00 Colazione
- h 10.00-11.00 Come essere sani e vitali: teoria e pratica
- h 11.00-12.30 Pratica Kriya Hatha Yoga
- h 13.00 Pranzo
- h 16.00-18.00 Come essere sani e vitali: teoria e pratica
- h 18.00-19.30 Ricarica & Meditazione
- h 19.45 Cena
- h 21.00-22.00 Canti devozionali



### Lunedì 25 Aprile

- h 6.00-8.00 Esercizi di Ricarica Energetica & Meditazione
- h 8.00 Colazione
- h 10.00-11.00 Come essere sani e vitali: teoria e pratica
- h 11.00-12.30 Pratica Kriya Hatha Yoga & Meditazione
- h 14.00 Pranzo



[www.kriyayogaashram.com](http://www.kriyayogaashram.com)