



Kriya Yoga Ashram Milano

Retreat intensivo 17/19 Ottobre: Sadhana Yogica & Nutrizione Consapevole

Relatori: Giovanni Formisano & Niccolò Giovannini

In questo retreat verranno trattati due argomenti di vitale importanza per vivere in modo pieno e olistico la propria pratica, ma anche la vita di tutti i giorni.

Giovanni parlerà di consapevolezza e ricordo di sé, e come applicare queste due antichissime pratiche nel quotidiano per integrare la pratica sul tappetino.

Il dottor Niccolò Giovannini ci parlerà invece di come arrivare a una comprensione consapevole del giusto modo di nutrirsi per migliorare la propria salute, e vivere con più energia e leggerezza.

Faremo come sempre anche pratica di meditazione, Kriya Hatha e Kirtan.

La struttura che ci ospiterà, [Miri Piri](#), 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 cucina sarà come sempre vegetariana e curata dallo staff di Miri Piri esperto in alimentazione vegana.

Le camere saranno con sistemazione doppia o tripla/quadrupla.

Prenota o chiedi ulteriori informazioni inviando una mail a

info@kriyayogaashram.com






Programma Retreat

Venerdì 17

- Ore 18/19 – Arrivo e sistemazione
- Ore 20 – Cena e a finire presentazione programma

Sabato 18

- Ore 6 – Ricarica energetica e Meditazione 
- Ore 8 – Colazione
- Ore 10 – Alchimia, consapevolezza e ricordo di sé come strumenti per il risveglio. Giovanni Formisano
- Ore 11 – Pratica Kriya Hatha Yoga
- Ore 13 – Pranzo
- Ore 15 – Meditazione camminata, presentazione e pratica
- Ore 16 – La nutrizione consapevole. A cura del dr Niccolò Giovannini
- Ore 19 – Meditazione
- Ore 20 – Cena
- Ore 21 – Kirtan

Domenica 19

- Ore 6 – Ricarica e meditazione
- Ore 8 – Colazione
- Ore 10 – Satsang: domande e risposte sugli argomenti trattati
- Ore 11 – Pratica Kriya Hatha Yoga
- Ore 13 – Pranzo e saluti

