



Kriya Yoga Retreat 27/28/29 Marzo 2026



Venerdì 27 Marzo

16.00 Arrivo e sistemazione camere

17.00 Presentazione

17.30 Pratica semplice di Natha

18.45 Meditazione

20.00 Cena leggera

21.00 Satsang e/o Kirtan



Sabato 28 Marzo

6.00 Meditazione

8.00 Colazione

10.00 Iniziazione al Kriya

12.00 Meditazione

13.00 Pranzo leggero

15.30 Kriya superiori

16.30 Esercizi Naya Yogoda (Ricarica energetica)

17.00 Satsang

17.50 Pratica Natha

19.15 Meditazione breve

20.00 Cena leggera

21.00 Kirtan

Domenica 29 Marzo

6.00 Meditazione

8.00 Colazione

9.30 Esercizi Yogoda



10.00 Satsang

11.00 Pratica Natha

13.00 Pranzo leggero

15.00 Satsang e/o meditazione

16.30 partenza

Per prenotarsi scrivere a:

iscrizioni_info@kriyayogaashram.com; giovanni.formisano@kriyayogaashram.com

Costi dell'intero retreat, a persona, tutto compreso:

Camera singola 320,00

Camera doppia 260,00

