



## Kriya Yoga Retreat 24/25/26 Ottobre 2025



### ***Venerdì 24 Ottobre***

16.00 Arrivo e sistemazione camere

17.00 Presentazione

17.30 Pratica semplice di Natha

19.00 Meditazione breve (45')

20.00 Cena leggera

21.00 Satsang e/o Kirtan



**Sabato 25 Ottobre**

6.00 Meditazione

8.00 Colazione

10.00 Satsang sul Bhakti Yoga

11.00 Pratica Hatha

13.00 Pranzo leggero

15.30 Esercizi Naya Yogoda (Ricarica energetica)

16.00 La scienza del Mantra

17.00 Pratica Natha mysore style

18.30 Meditazione

20.00 Cena leggera

21.00 Kirtan

**Domenica 26 Ottobre**

6.00 Meditazione

8.00 Colazione

9,30 Esercizi Yogoda

10.00 Satsang



11.00 Pratica Hatha

13.00 Pranzo leggero e saluti

Per prenotarsi scrivere a:

[iscrizioni\\_info@kriyayogaashram.com](mailto:iscrizioni_info@kriyayogaashram.com); [giovanni.formisano@kriyayogaashram.com](mailto:giovanni.formisano@kriyayogaashram.com)

Costi dell'intero retreat, tutto compreso:

Camera singola 320,00

Camera doppia 260,00