

**12 e 13 ottobre 2024**

# **IL RISVEGLIO DEI CHAKRA**

*Ritiro Yoga presso il Monastero Clarisse Eremite a Fara in Sabina*



## **PROGRAMMA**

### **SABATO 12 ottobre**

ARRIVO sul posto **entro le 9,30** per le registrazioni in struttura

h. 10.00-12.30 INTRODUZIONE + HATHA E RAJA YOGA SUI CHAKRA

h. 13.00 pranzo (a seguire passeggiata facoltativa all'Abbazia di Farfa)

h. 17.30-19.30 YOGA A COPPIE

h. 20.00 cena

h. 21.30-22.30 MANTRA E MEDITAZIONE

### **DOMENICA 13 ottobre**

h. 7.00-8.00 SURYA NAMASKAR, PRANAYAMA E MEDITAZIONE

h. 8.00-9.00 colazione

h. 9.30-12.30 YOGA TREKKING "La Via degli Eremi" nei Monti Sabini.

h. 13.00 pranzo

h. 15.30-16.30 YOGA NIDRA

Rientro a Roma

*Il Seminario sarà condotto da Siri Ved (Paola Ciapponi) direttrice del Centro Yoga Vento d'Oriente, insegnante e formatrice yoga certificata YAI con esperienza ultraventennale.*

Contributo: 260 euro. Max: 15 partecipanti.

*(comprende: quota associativa annuale, seminario di yoga; pensione completa in singola)*

**PRE-ISCRIZIONI ENTRO IL 30 SETTEMBRE** con acconto di 80€

**Info e prenotazioni:**

**Siri Ved (Paola) 3293276989 – <https://www.ventodoriente.com>**