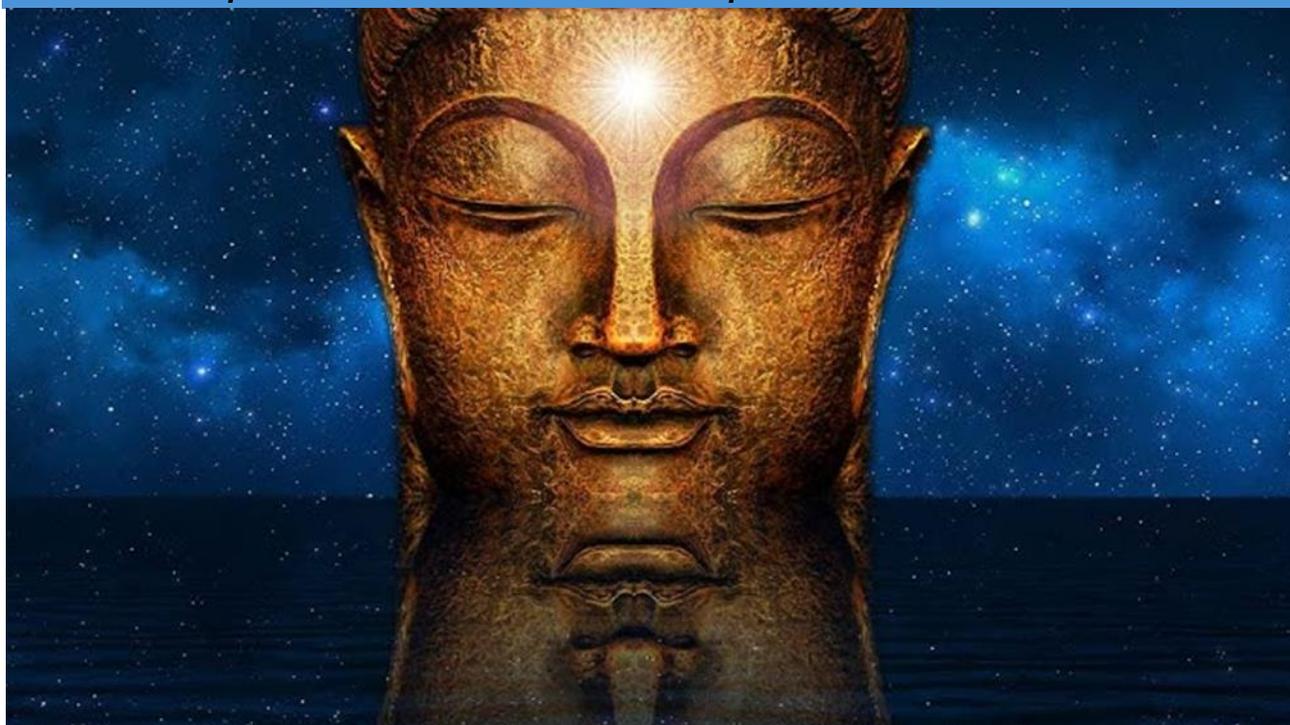


25 e 26 OTTOBRE - Fara in Sabina (RI)

L'APERTURA DEL TERZO OCCHIO

L'espansione della Consapevolezza Interiore



PROGRAMMA

Sabato 25 OTTOBRE

- ARRIVO sul posto entro le 9,30 per le registrazioni in struttura
- h. 10.00-12.30 INTRODUZIONE + HATHA E RAJA YOGA
- h. 13.00 pranzo - *(Facoltativa) Visita guidata all'Abbazia di Farfa*
- h. 17.30-19.30 HATHA E RAJA YOGA
- h. 20.00 cena
- h. 21.30-22.30 MUDRA, MANTRA E MEDITAZIONE

Domenica 26 OTTOBRE

- h. 7.00-8.00 SURYA NAMASKAR, PRANAYAMA E MEDITAZIONE
- h. 8.00 colazione
- h. 10.00-15.00 YOGA TREKKING da Roccantica all'Eremo di San Leonardo (pranzo al sacco)
- h. 16.00-17.00 YOGA NIDRA
- Rientro a Roma

Il Ritiro Yoga si terrà presso il Monastero delle Clarisse Eremitte.

Le pratiche si svolgeranno nel bosco del Monastero o in uno spazio interno dedicato.

CONTRIBUTO: 290 euro. ACCONTO DI 90 EURO ENTRO IL 10 OTTOBRE.

Comprende: Iscrizione, Seminario di Yoga, Pensione completa in camera singola (no Visita Guidata).

*Il Seminario sarà condotto da **Siri Ved K. (Ciapponi Paola)**, Formatrice e Insegnante Yoga certificata con esperienza di oltre 25 anni, Reiki Master ed Operatrice olistica.*

PER INFO E PRENOTAZIONI:

Paola 329 3276989 - sirived@libero.it - WWW.VENTODORIENTE.COM