

WEEKEND YOGA

23 - 24 - 25 MAGGIO 2025

“ANANDAMAYA JIVANTI”

Calice Ligure (SV)

IL CUORE NELLA PRATICA

“Quando eseguiamo le posizioni di yoga, provochiamo un risveglio e una stimolazione delle forze magnetiche (energie) profonde.

Esse sono comparabili a correnti di acqua, e in queste correnti ci sono dei vortici. Similmente esistono correnti e vortici di energia nel nostro corpo.

Per scoprire queste correnti sottili, bisogna essere capaci di mettersi all'ascolto, tenere a freno lo sguardo, il naso, la lingua e la mente.”

Lezioni di hatha yoga tradizionale
secondo gli insegnamenti di
Sri Sri Sri Satchidananda Yogi,
lo yogi silente di Madras

Prāṇāyāma

Meditazione

Trattamenti Tuina



WEEKEND YOGA

23 - 24 - 25 MAGGIO 2025

“ANANDAMAYA JIVANTI”

Calice Ligure (SV)

IL CUORE NELLA PRATICA

Venerdi 23/05

ore 18: arrivo e sistemazione

pratica yoga prima di cena

ore 19,30: cena

ore 21: meditazione

Sabato 24/05

ore 6: meditazione

ore 6,30: Surya Trataka

ore 7,30: colazione

ore 9 - 12: pratica e teoria

ore 12,30: pranzo

ore 14,30 - 17: riposo o trattamenti

ore 17,30 - 19: pratica

ore 19,30: cena

ore 21: meditazione | cerchio al fuoco

Domenica 25/05

ore 6: meditazione

ore 6,30: Surya Trataka

ore 7,30: colazione

ore 9 - 12: pratica e teoria

ore 12,30: pranzo e saluti

Gli orari possono variare a seconda delle esigenze del momento.



WEEKEND YOGA

23 - 24 - 25 MAGGIO 2025

“ANANDAMAYA JIVANTI”

Calice Ligure (SV)

IL CUORE NELLA PRATICA

- Iscrizioni entro il 30/03/25
- Quota di partecipazione 270 euro
- Il weekend si svolgerà con un minimo di 10 partecipanti
- Richiesto acconto di 50 euro non rimborsabile in caso di conferma della partecipazione
- Trattamenti esclusi dalla quota, prezzo agevolato di 30euro/1h, è gradita la prenotazione del trattamento al momento dell'iscrizione causa posti limitati
- I pasti saranno vegetariani e vegani (comunicare allergie, intolleranze, esigenze particolari)
- Pernottamento in dormitori da 3 a 7 persone (no camere singole)
- Portare con sè tappetino yoga, cuscino meditazione, copertina, abiti comodi per la pratica e costume da bagno

