



Kriya Yoga Ashram Milano

Ritiro ponte 1° maggio 2014

da mercoledì 30 aprile (arrivo in serata)
a domenica 4 maggio (partenza pomeriggio)

Workshop

Lavorare con i chakra per guarire se stessi e gli altri. Esercizi e sessioni per imparare a lavorare con l'energia.

Le asana di equilibrio sulle braccia. Come eseguire e insegnare queste challenging asana.

Tutti i giorni pratica di Kriya Hatha/Natha Yoga e meditazione.

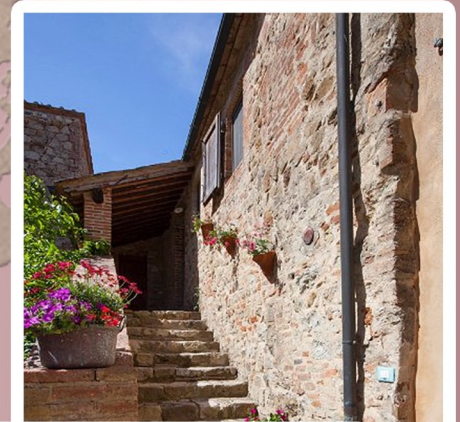
La struttura che ci ospiterà, è l'[Antico Borgo di Tignano](#), un complesso rurale risalente al 1600. Situato nella bellissima campagna toscana, è il posto perfetto per chi ama coniugare l'arte alla natura, la dimensione interiore e spirituale con il silenzio che, incontaminato, è presente in questi luoghi.

La cucina sarà come sempre vegetariana/vegana curata dallo staff del Borgo e concordata con il KYA.

Le camere saranno con sistemazione doppia.

Prenota o chiedi ulteriori informazioni inviando una mail a

info@kriyayogaashram.com



kriyayogaashram.com



Mercoledì 30 aprile

Entro h 19.00 Arrivo e sistemazione

h 20.00 Cena

h 21.30 Presentazione programma



Giovedì 1 maggio

In mattinata arrivo per chi non può giovedì sera

h 6.30 Esercizi di ricarica e meditazione (breve 30' o lunga per i più esperti)

h 8.30 Colazione

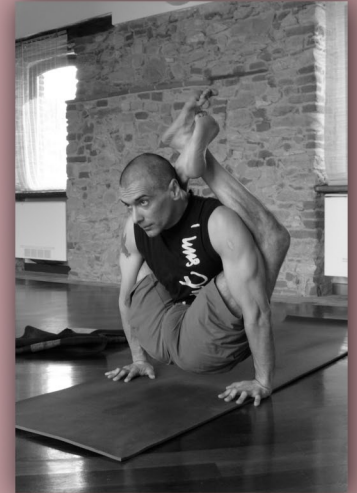
h 10.30 Workshop: le asana di equilibrio sulle braccia e pratica Kriya Hatha

h 13.00 Pranzo

h 16.30 Lezione teorica: i sette chakra, le porte mistiche verso la liberazione

h 18.00 Esercizi di ricarica e meditazione

h 19.30 Cena



Venerdì 2 maggio

h 6.30 Pranayama e meditazione (breve 45' o lunga)

h 8.30 Colazione

h 11.00 Workshop le asana di equilibrio sulle braccia e pratica Kriya Natha

h 13.00 Pranzo

h 16.30 Lezione teorico-pratica: tecniche di guarigione pranica attraverso i chakra

h 17.30 Esercizi di ricarica e meditazione

h 19.30 Cena

h 21.00 Satsang e kirtan



Sabato 3 maggio

h 6.30 Pranayama e meditazione (breve 45' o lunga)

h 8.30 Colazione

h 10.30 Workshop le asana di equilibrio sulle braccia e pratica Kriya Hatha

h 13.00 Pranzo

h 16.30 Lezione teorico-pratica: tecniche di guarigione pranica attraverso i chakra

h 18.00 Esercizi di ricarica e meditazione

h 19.30 Cena

h 21.00 Satsang e kirtan



Domenica 4 maggio

h 6.30 Ricarica e meditazione (45' o 90')

h 8.30 Colazione

h 10.45 Pratica Kriya Natha

h 12.45 Pranzo e partenza

