



Kriya Yoga Ashram Milano

**Retreat ponte Ognissanti 2015  
da venerdì 30 ottobre a domenica 1 novembre**

Quest'anno terremo l'Iniziazione al Kriya Yoga in questo luogo magico immerso nella natura.

Avremo modo così di intensificare le nostre meditazioni e immergerci nello spazio vibrazionale dei Maestri della nostra tradizione. Studieremo e discuteremo insieme le tecniche del Kriya Yoga e la loro applicazione quotidiana. Pratteremo Kriya Hatha ed esercizi di ricarica energetica (Yogoda) ed avremo a disposizione una magnifica cucina vegana preparata dall'eccellente ed esperto staff di Miripiri.

Il [Miri Piri](#), è l'unico centro in bioarchitettura in Italia, progettato, costruito e gestito per corsi, seminari residenziali e stage indimenticabili. La temperatura è perfetta, la luce magica, il silenzio di velluto e l'aria leggera e priva di polvere.

Miri Piri è situato sui colli piacentini a un'ora da Milano vicino agli aeroporti di Linate e Orio al Serio, ma all'interno dell'area protetta del Monte Pillerone a 450 m sul livello del mare.

La sistemazione sarà in camera doppia, tripla o quadrupla.

Prenota o chiedi ulteriori informazioni inviando una mail a [info@kriyayogaashram.com](mailto:info@kriyayogaashram.com)





## Programma Ritiro Ognissanti 2015

### Venerdì 30 ottobre

- h 18.00-20.00 Arrivo e sistemazione  
h 20.00 *Cena*  
h 21.30 Presentazione programma



### Sabato 31 ottobre

- h 6.00-6.30 Esercizi di Ricarica Energetica & Maha Mudra  
h 6.30-8.00 Meditazione  
h 8.15 *Colazione*  
h 10.00-11.00 Conferenza: La Via dell'Iniziato di Giovanni F.  
h 11.00-12.30 Pratica Kriya Hatha Yoga  
h 13.00 *Pranzo*  
h 15.00-16.00 Kriya Superiori  
h 16.00-18.00 Iniziazione al Kriya (per chi è pronto e chi è già kriyaban)  
h 18.00-19.30 Meditazione  
h 19.45 *Cena*  
h 21.00-22.00 *Canti devozionali*

### Domenica 1 novembre

- h 6.00-8.00 Esercizi di Ricarica e meditazione  
h 8.15 *Colazione*  
h 10.00-11.00 Revisione tecniche del Kriya  
h 11.00-13.30 Pratica Kriya Natha Yoga e Meditazione  
h 14.00 *Pranzo e Saluti*

