



Kriya Yoga Retreat

25–27 settembre 2026 · Acqui Terme

Un tempo dedicato al silenzio, alla pratica e al raccoglimento interiore, per ritrovare presenza, energia e chiarezza attraverso il cammino del Kriya Yoga.



Venerdì 25 settembre

16.00 · Arrivo e sistemazione nelle camere

17.00 · Presentazione del programma

17.30 · Pratica semplice di Natha

19.00 · Meditazione breve (45 minuti)



20.00 · Cena leggera

21.00 · Satsang e Kirtan

Sabato 26 settembre

06.00 · Meditazione

08.00 · Colazione

10.00 · Filosofia e Satsang

11.00 · Pratica Hatha

13.00 · Pranzo

15.30 · Esercizi Naya Yogoda (ricarica energetica)

16.00 · Satsang

17.00 · Pratica Natha in stile Mysore

18.30 · Meditazione

20.00 · Cena

21.00 · Kirtan



Domenica 27 settembre

06.00 · Meditazione

08.00 · Colazione

09.30 · Filosofia e Satsang

11.00 · Pratica Hatha

13.00 · Pranzo leggero

15.00 · Satsang finale e saluti

Luogo del retreat

Hotel Valentino

Passeggiata Fontanafredda 20

Acqui Terme (AL)

Prenotazioni

Per prenotarsi, scrivere a: iscrizioni_info@kriyayogaashram.com oppure giovanni.formisano@kriyayogaashram.com

Quote di partecipazione

Camera singola · €420 a persona, tutto compreso (*disponibilità limitata*)

Camera doppia · €340 a persona, tutto compreso



Un invito a concedersi uno spazio essenziale, lontano dal ritmo quotidiano, per approfondire la pratica e condividere un'esperienza di consapevolezza in un ambiente raccolto e accogliente.

