

RITIRO YOGA

con Swami Asokananda e Paola Faini

weekend 12 e 13 maggio 2018

ARMENO (No) – Alpe Zunchit



“CALMA INTERIORE - MENTE CHIARA”

SPERIMENTARE STRUMENTI PER RITROVARE
PACE ED EQUILIBRIO FRA GLI ALTI E BASSI DELLA VITA

Il ritiro si snoda tra studio ed elaborazione dei suggerimenti yogici, la loro applicazione e sperimentazione pratica, meditazione, hatha yoga, pranayama, camminate silenziose nel bosco e relax.

Il contesto è una bio-azienda agricola avvolta nella natura: suoni, profumi, sensazioni e vista sul gruppo del Monte Rosa, cibo semplice e gustoso.

Swami Asokananda, monaco (Swami) dal 1975, è uno dei più importanti insegnanti di Integral Yoga nel mondo. È presidente dell'Integral Yoga Institute di New York. Il suo modo di trasmettere lo Yoga deriva dalla dedizione alla pratica e dall'aver assorbito in modo diretto gli insegnamenti dal suo Guru, Sri Swami Satchidananda.

Paola Parvati Faini, praticante di lungo corso, diviene insegnante e poi formatrice Integral Yoga, ha fatto di questa disciplina il suo orientamento nella vita grazie anche all'incontro con il suo Maestro Sri Swami Satchidananda. Dal 1999 dirige il Centro Integral Yoga Shanti di Milano.

Info e prenotazioni:

 **CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**

Via Morosini 16 - Milano 20135 tel. 02 55016558 – cell. 328 9206721
info@integralyoga.it www.integralyoga.it

Informazioni generali:

Il ritiro avrà inizio sabato intorno alle ore 10.00 e terminerà domenica verso le ore 17.00.

Alloggio: Camere triple con bagni in comune, posti limitati 10/12 persone.

Pasti: vegetariani con materie prime biologiche, cucinate in modo semplice e gustoso.

Costo: Euro 170 include vitto, alloggio, tutte le sessioni del seminario, lezioni yoga e meditazione.

Sono esclusi i trasporti.

PRENOTAZIONI ENTRO IL 5/5/2018



RITIRO YOGA con Swami Asokananda e Paola Faini weekend 12 e 13 maggio 2018

“CALMA INTERIORE - MENTE CHIARA”

SPERIMENTARE STRUMENTI PER RITROVARE
PACE ED EQUILIBRIO FRA GLI ALTI E BASSI DELLA VITA

PROGRAMMA

Sabato:

- Partenza da Milano con possibilità di condividere il viaggio
- Ritrovo a Nebbiuno e camminata nel bosco per raggiungere la casa
- Sistemazione nelle camere

- h. 11.30 - Apertura del cerchio, introduzione al seminario
- h. 13.00 - Pranzo
- h. 15.00 - 1° parte del seminario: teoria e pratica, passeggiata meditativa, relax
- h. 19.00 - Cena
- h. 20.30 - Ritrovo per il Satsang (domande e risposte agli insegnanti e condivisione)
- h. 21.30 - Buona notte

Domenica

- h. 7.30 - Pranayama e meditazione
- h. 8.00 - Lezione hatha yoga
- h. 9.30 - Colazione
- h. 10.30 - 2° parte del seminario: teoria e pratica
- h. 13.00 - Pranzo e relax
- h. 14.30 - 3° parte del seminario: conclusione e condivisione
- h. 16.00 - Saluti e ritorno a valle

Azienda Agricola Terra di Mezzo - Alpe Zunchit 28011 – Armeno (No)
www.terradimezzobio.it

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO SABATO 5 MAGGIO, POSTI LIMITATI.

Info e prenotazioni:



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini 16 - Milano 20135 tel. 02 55016558 – cell. 328 9206721
info@integralyoga.it www.integralyoga.it



Swami Asokananda, monaco (Swami) dal 1975, è uno dei più importanti insegnanti di Integral Yoga, noto per il suo calore, intelligenza e buon umore.

Il suo modo di trasmettere lo Yoga deriva dalla dedizione alla pratica e dall'aver assorbito in modo diretto gli insegnamenti dal suo Guru, Sri Swami Satchidananda.

È uno dei principali istruttori a livello internazionale nei Corsi di Formazione per Insegnanti di Hatha Yoga livello Intermedio e Avanzato.

Dal 1997 per circa una decina di anni è stato Presidente del Satchidananda Ashram contribuendo a diffonderne la missione e i corsi in tutto il mondo. Da diversi anni dirige l'Integral Yoga Institute di New York City, è presidente dell'Integral Yoga Global Network e membro del direttivo di Yoga Alliance.