

RITIRO DEL SILENZIO

SABATO 20 E DOMENICA 21 OTTOBRE 2018

ALPE ZUNCHIT, ARMENO - NO

con **Swami Gurucharanananda:**

più nota come **MATAJI**

discepola diretta del Maestro Swami Satchidananda,
fondatore della scuola Integral Yoga®



Con la partecipazione di Swami Priyaananda e Paola Parvati Faini

Immersi nella natura,
nella tranquillità che certi luoghi offrono,
guidati in sottili pratiche yoga
che toccano tutti i livelli del nostro essere,
potremo sperimentare l'acquietarsi
della mente.

Un approccio maieutico
per avvicinarsi, per toccare col cuore
quello spazio interiore di saggezza
e conoscenza silente.

Il ritiro è aperto a tutti, indipendentemente dal livello ed esperienza di pratica.
Prenotazione e acconto entro il 15 ottobre 2018

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI 

Via Morosini 16, Milano 20135

Tel. 02 55016558 - Cell. 328 9206721

www.integralyoga.it info@integralyogashanti

RITIRO DEL SILENZIO

20-21 OTTOBRE 2018 - ALPE ZUNCHIT, ARMENO - NO

Tutti possono partecipare, indipendentemente dal livello e dall'esperienza di pratica.

PROGRAMMA GENERALE DEL WEEKEND

Sabato mattina ritrovo a Fosseno e camminata per raggiungere il luogo del ritiro. Trascorreremo entrambe le giornate tra pratiche di meditazione e hatha yoga, interventi di Mataji con esercizi di introspezione e contemplazione, camminate nel bosco e relax. Sabato sera Satsang. Domenica dopo le 16.00 si farà ritorno passeggiando nel bosco. Il pranzo sarà servito intorno alle 13.00, la cena verso le 19.00. Il trasferimento dei bagagli è previsto con un pickup.



LUOGO- Alpe Zunchit, a 800 mt. sul livello del mare nel Comune di Armeno- NO. (Sopra il lago Maggiore).

ALLOGGIO E VITTO - Azienda Agricola Terra di Mezzo, circondata da boschi di betulle, con vista sulla catena del Monte Rosa, sita in una cornice paesaggistica molto suggestiva.

Camere triple con bagni condivisi, grande sala yoga con splendida vista. Pasti vegetariani cucinati con cura.



MATAJI - SWAMI GURUCHARANANANDA- Sceglie la via spirituale sin da giovanissima, mette in atto ogni giorno la sua scelta: dedicare la propria vita al servizio degli altri. Al Satchidananda Ashram -Virginia, dove risiede, si occupa di molte attività come la direzione del coro, la puja e meditazione mattutina; è mentore di molti discepoli incarnando gli insegnamenti del suo Guru -Swami Satchidananda.



SWAMI PRIYAANANDA- Pratica e condivide gli insegnamenti dell'Integral Yoga da più di 40 anni. Attualmente vive al Satchidananda Ashram e offre il suo servizio come Insegnante di Hatha e Raja Yoga; inoltre è formatrice nei corsi per insegnanti di Raja Yoga e Meditazione.

Ha guidato lezioni e tenuto workshop in USA, Canada, Messico e India.



PAOLA PARVATI FAINI - Insegnante e formatrice Integral Yoga per livello principianti, intermedio, avanzato e bambini.

Svolge il suo servizio principalmente in Italia, ma il suo apporto è esteso anche a tutta Europa e Stati Uniti. Contribuisce alla diffusione dell'Integral Yoga in Italia sin dal 1999, e nel 2005 è cofondatrice del Centro Integral Yoga Shanti di Milano.



CONTRIBUTO di partecipazione € 150 e comprende vitto, alloggio e tutte le sessioni di Yoga. Sono esclusi i trasporti.

Prenotazione e acconto entro il 15 ottobre 2018

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI 

Via Morosini 16, Milano 20135

Tel. 02 55016558 - Cell. 328 9206721

www.integralyoga.it info@integralyogashanti

