

- PRANAYAMA
- MEDITAZIONE
- HATA YOGA
- ASHTANGA



YOGA

Ritiro YOGA – CATANZARO – 1/2/3/4 Giugno

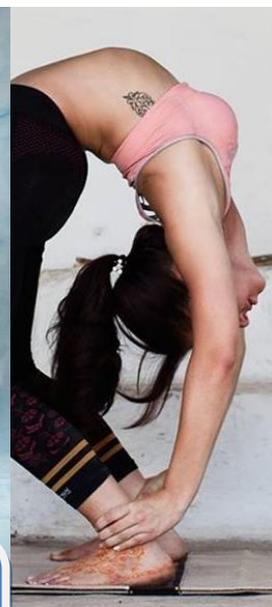


Il ponte del 2 giugno, dedicato all'amore divino, 4 giorni per innamorarti del divino in te.

- Il lavoro sui 3 primi chakra con Vincenzo, comprendere veramente i chakra al di là delle false idee, essi sono le leggi che governano il regno, governano l'atomo, l'universo, i pianeti, il regno animale, vegetale e umano, essi sono ciò che è più evidente (consigliato per insegnanti Yoga).
- Con Lara lavoreremo sulla postura e sul respiro imparando il legame tra mente e respiro .
- Con Sofia imparerai l'ashtanga yoga e se sei esperto potrai essere corretto ed allineato per progredire.

Organizzato da: *Sathya Ananda Yoga- Bulgarograsso (Co)*

Vincenzo Tel. 3477636490 , vincenzo.bosco@SathyaAnandaYoga.it



La bellezza dipinta nel tramonto o sul volto è solo un raggio riflesso dell'animo. Nulla contiene bellezza.
Innamorati dell'animo, innamorati di te.

GIOVEDÌ 1 giugno		VENERDÌ 2 giugno		SABATO 3 giugno		DOMENICA 4 giugno	
07,00	Esercizi di Ricarica / Pranayama / Meditazione	07,00	Esercizi di Ricarica / Pranayama / Meditazione	07,00	Esercizi di Ricarica / Pranayama / Meditazione	07,00	Esercizi di Ricarica / Pranayama / Meditazione
		08,40	Colazione / libero	08,40	Colazione / libero	08,40	Colazione / libero
11,00	Ricezione						
11,30	Hatha Yoga	11,30	Hatha Yoga	11,30	Hatha Yoga	11,30	Hatha Yoga
13,00	Pranzo	13,00	Pranzo	13,00	Pranzo	13,00	Pranzo
17,00	Ashtanga Yoga (Sofia) Standing pose	17,00	Ashtanga Yoga (Sofia) Standing pose	16,00	Ashtanga Yoga (Sofia) Standing pose	16,00	Ashtanga Yoga (Sofia) Standing pose
18,00	Tisana	18,00	Tisana	18,00	Tisana	18,00	Tisana
18,20	Filosofia con Vincenzo CORPO ASTRALE Ananda yoga	18,20	Filosofia con Vincenzo Ananda yoga	18,20	Filosofia con Vincenzo Ananda yoga	18,20	Filosofia con Vincenzo Ananda yoga
						18,30	Saluti, Condivisioni
15,00	Pasto singolo	15,00	Pasto singolo	15,00	Pasto singolo		

- Il programma potrebbe subire dei cambiamenti negli orari.
- **Il costo di tutto il ritiro è di: 220,00€**, se si vuole venire solo qualche giorno di seguito i prezzi specificati

PERNOTTAMENTO		<ul style="list-style-type: none"> • Prima Colazione all'italiana • Pasti Vegetariani, pranzo e cena al tavolo. • nella quota e' inclusa tassa di soggiorno, l'acqua ai pasti, il servizio spiaggia (1 ombrellone, un lettino e la sdraio per camera), uso della piscina e degli impianti sportivi, uso della sala (shala).
Pensione completa		
In Camera Doppia	70,00€ /a persona giorno	
In Camera Tripla	50,00€ /a persona giorno	
In Camera Singola	80,00€ /a persona giorno	
Solo Pranzo o solo cena	15,00€ /a pasto	
Solo Lezioni	15,00€ /a giorno	

Il ritiro si terrà VILLAGGIO BORGO DEGLI ULIVI 4* - www.villaggioborgodegliulivi.it

SELLIA MARINA (CZ) distanza dall'uscita Catanzaro Sud 25 minuti circa

Per Prenotazione e informazioni : Antonella tel.: 333 683 684 9 / Pietro tel.: 331 343 399 5

Prenota anche su : www.sathyaanandayoga.it/ritiri-italia.asp

e-mail: retreat@SathyaAnandaYoga.it – vincenzo.bosco@elettrobosco.it

Per prenotazione è necessaria la caparra di: € 50,00 con bonifico bancario intestato a:

Sathya Ananda Yoga – IBAN:IT 22 S 08430 51010 00000270765 – Causale: Ritiro Yoga Catanzaro 2016

Pernottamento posti limitati. (abiti comodi e porta tappetino e cuscino)



Indirizzo: Località Don Nicola 88050 Sellia Marina (Cz) Tel. +39 0961/968376 www.villaggioborgodegliulivi.it



Completamente immerso nel verde, tra uliveti, pini secolari, oleandri, erica selvatica, palme, prati, agrumeti, allori e fiori di ogni specie.

POSIZIONE: Borgo Degli Ulivi è situato di fronte alla costa ionica in località Sellia Marina, immerso nel verde di pini marittimi, eucalyptus e Ulivi e a pochi chilometri da Catanzaro Lido e dagli aeroporti calabresi di Crotona e Lamezia Terme.



LA SPIAGGIA: Il Villaggio Borgo Degli Ulivi dista dal mare 100 mt e vanta una spiaggia di sabbia fine fra le più belle della Costa Jonica; il mare è cristallino con fondale diradante.



YOGA: Dall'alba al tramonto pratichiamo immersi nel verde a pochi passi dal mare. La nostra Shala è molto grande ed accogliente, le classi quotidiane, sono per principianti e livello medio di Hatha, Ashtanga Vinyasa, Meditazione.

