

Ritiro di

YOGA

Nel meraviglioso monastero Santa Croce di Bocca di Magra (SP)

Con *Sathya Ananda Yoga*



- PRANAYAMA
- MEDITAZIONE
- HATA
- ASHTANGA

Venerdì - Sabato - Domenica

16-17 e 18 Giugno 2017



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

Posti Limitati, per prenotazione: Antonella Tel. 3336836849,

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

RITIRO YOGA, 16-18 Giugno, nella splendida cornice del monastero avvolto da un verdeggiante parco a ridosso del mare, dove si uniscono la spiritualità e la bellezza del creato, luogo ideale per un ritiro nell'animo. La Casa ha tutte le caratteristiche di un grande Albergo, vi sono camere doppie o singole, e per chi vuole piccole casette con letti a castello e cucina per piccoli gruppi autogestiti, l'auditorium (dove faremo le pratiche), il ristorante e le cappelle dove i frati ogni giorno recitano i salmi.



PROGRAMMA

Venerdì 16/06		Sabato 17/06		Domenica 18/06	
07,00	Pranayama / solo per chi è arrivato il 28 sera	07,00	Pranayama	07,00	Pranayama
08,00	Meditazione	08,00	Meditazione	08,00	Meditazione
08,40	Colazione / tempo libero	08,40	Colazione / tempo libero	08,40	Colazione / tempo libero
10.30	Ricevimento per chi arriva la mattina				
11,40	Hatha Yoga	11,40	Hatha Yoga	11,40	Hatha Yoga all'aperto
13,00	Pranzo	13,00	Pranzo	13,00	Pranzo
17,00	Ashtanga yoga /standing	17,00	Ashtanga yoga /standing		
18,00	Pausa Tisana	18,00	Pausa Tisana		
18,15	Filosofia / Hatha Yoga	18,15	Filosofia / Hatha Yoga		
19,15	Mantra / Meditazione	19,15	Mantra / Meditazione		
20,15	Cena	20,15	Cena		

PERNOTTAMENTO Pensione completa		<ul style="list-style-type: none"> •Prima Colazione all'italiana: caffè, latte, te, cappuccino e croissant, dolci fatti in casa, ciambellone o crostate •Pasti Vegetariani, cucina Satwica.
Per chi arriva giovedì sera	55,00€/giorno	
In Camera Doppia (da venerdì)	80,00€ /giorno	
In Camera Singola (da venerdì)	90,00€/giorno	
In camerata con letti a castello senza pensione completa (portare lenzuola o sacco a pelo - pasti esclusi la casetta è dotata di cucina, adatta a gruppi che si auto gestiscono). Casetta disponibile da Venerdì mattina.	40,00€/giorno	
Solo lezioni, senza pernottamento	15,00€/giorno	

La pensione completa comprende un giorno di yoga, 1 colazione, 1 pranzo e 1 cena, la domenica la lezione si terrà all'aperto (tempo permettendo ed il pranzo è da pagare direttamente al monastero, il pomeriggio una passeggiata insieme. SAI RAM

Il ritiro si terrà presso: Monastero Santa Croce 19030 Bocca di Magra (La Spezia) - Via S. Croce, 30 - Tel. 0187-60911- www.monasterosantacroce.it

Per Prenotazione e informazioni : www.SathyaAnandaYoga.it
Antonella tel.: 333 683 684 9 -Vincenzo tel.: 347 7636490
 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 La Spezia
Pernottamento in camere posti limitati. (Abiti comodi e porta tappetino e cuscino).