

RITIRI YOGA NATURA  
SPIRITUALITA' ARTE

GIUGNO

Flowers & Arts Experience!

L'Arte delle Infiorate e delle Fioriture in Natura,  
Esperienza di meditazione per entrare in connessione  
fuori e dentro di noi attraverso gli strumenti espressivi più  
antichi che abbiamo: l'Arte e la Devozione

# 28 MAGGIO-2 GIUGNO

## I Giorni delle Rose a Spello

PROGRAMMA DI MASSIMA SETTIMANA/LONG WEEKEND O  
VACANZA BREVE (MINIMO 3 NOTTI)

### 28/5 (1° GIORNO)

Arrivi a Villa Amrita Janani e sistemazione in camera dalle 14

ore 16,30-17,30 Tisane d'Estate di Benvenuto

ore 18-20 Presentazione e Introduzione al Programma

Pratica della sera: Asanas e pranayama - Meditazioni

20.30 Cena

Dopocena e programmazione del giorno dopo

### 29/5 (2° GIORNO)

ore 06-07 Mantra Sadhana Meditazione del mattino e Sankalpa

7-8.30 Yoga del mattino: Surya Namaskara - Asanas - Pranayama energizzanti

9-10 Colazione a buffet dolce/salata

11-15 In Cammino alla scoperta della Tenuta / relax / piscina / tempo libero

Pranzo al sacco o brunch

ore 16.30-17.30 Tisane d'estate

ore 18-20 Yoga della sera: Esercizi preparatori, Asanas e Pranayama calmanti -  
Meditazioni (Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa)

20.30 Cena in giardino

Dopocena sotto le stelle

### 30/5 (3° GIORNO)

ore 06-07 Mantra Sadhana Meditazione del mattino e Sankalpa

7-8.30 Yoga del mattino: Surya Namaskara - Asanas - Pranayama energizzanti

9-10 Colazione a buffet dolce/salata

ore 10.30 Cammini a Gubbio e Assisi / relax / piscina / tempo libero

Pranzo al sacco o brunch

18-20 Yoga della sera: Esercizi preparatori Asanas e Pranayama calmanti -  
Meditazioni (Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa)

Ore 20.30 Cena in giardino/

Dopocena sotto le stelle

### 31/5 (4° GIORNO)

ore 7.00-9.00 Sankalpa e Mantra tradizione vedica

7.30-8.30 Yoga del mattino: Surya Namaskara - Asanas - Pranayama  
energizzanti

9-10 Colazione a buffet dolce/salata

### 11-16 I GIORNI DELLE ROSE SPELLO

Pranzo al sacco o brunch

ore 16.30-17.30 Tisane d'estate

Ore 18-20 Yoga della sera: Esercizi preparatori, Asanas e Pranayama calmanti -

Meditazioni (Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa)

20.30 Cena

Dopocena sotto le stelle

## 1/6 (5 GIORNO)

ore 7.00-9,00 Sankalpa e Mantra tradizione vedica

7.30-8.30 Yoga del mattino: Surya Namaskara - Asanas - Pranayama energizzanti

9-10 Colazione a buffet dolce/salata

11-16 I GIORNI DELLE ROSE SPELLO /passeggiate/tempo libero /relax / piscina/tempo libero

13-14 Pranzo brunch d'Estate in giardino

ore 16.30-17.30 Tisane d'estate

Ore 17-19 Yoga della sera: Esercizi preparatori, Asanas e Pranayama calmanti - Meditazioni (Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa)

19-20

Dopocena sotto le stelle

## 2/6 (6 GIORNO)

ore 7.00-9,00 Sankalpa e Mantra tradizione vedica

7.30-8.30 Yoga del mattino: Surya Namaskara - Asanas - Pranayama energizzanti

9-10 COLAZIONE

Conclusione del Programma

\*PARTENZE e SALUTI (per chi parte)

\*Per chi resta :

*Tra antichi giochi medievali e spiritualità*

11-16/17 GUBBIO TRADIZIONALE FESTA DEI  
CERI/relax/tempo libero/passeggiate

Per chi resta :

13-14 Pic nic del 2 giugno d'Estate in giardino

ore 18-20 Yoga della sera: Esercizi preparatori, Asanas e Pranayama calmanti -  
Meditazioni (Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa)

ore 20.30 Cena in giardino

Dopocena sotto le stelle

3/6 (7 GIORNO)

GIORNATA EXTRA

\*PROGRAMMA IDEM COME GIORNO PRECEDENTE

ESCURSIONI LIBERE/RELAX TEMPO LIBERO

4-7/6

LA MAGICA NOTTE DEI FIORI

Infiorata per il Corpus Domini a Spello

4/6

PROGRAMMA DI MASSIMA COME GIORNO 1° GIORNO

5/6

PROGRAMMA DI MASSIMA COME 2° GIORNO

ESCURSIONE A SPELLO PER PREPARAZIONE INFIORATA DEL  
CORPUS DOMINI

(ORARI DIURNI O NOTTURNI DA CONFERMARE)

6/6

PROGRAMMA DI MASSIMA COME 29/5 (2° GIORNO)

ESCURSIONE A SPELLO PER INFIORATA DEL CORPUS DOMINI  
(ORARI DIURNI O NOTTURNI DA CONFERMARE)

7/6 PROGRAMMA DI MASSIMA COME 29/5 (2° GIORNO)

ORE 10-11 SALUTE E PARTENZE

11-16/6

ESCURSIONE A SPELLO INFIORATA DEL CORPUS  
DOMINI

(ORARI DIURNI O NOTTURNI DA CONFERMARE)

/FESTA DEI PICCOLI CERI A GUBBIO

7-8-9-10/06

GIORNATE EXTRA

PROGRAMMA DI MASSIMA COME 29/5 (2° GIORNO)

11-14/6 LONG WEEKEND

Assisi

Festa della fioritura della Lavanda al Lavandeto di Assisi un luogo ricco di fascino immersi nel colore del cuore di Assisi

Concerti dell'Anima all'alba a San Francesco( da confermare )

PROGRAMMA DI MASSIMA COME WEEKEND PRECEDENTE

ESCURSIONI AL LAVANDETO DI ASSISI PER FIORITURA  
LAVANDA E EVENTI DEDICATI AL LAVANDETO

Orari di massima potranno subire modifiche in base agli orari degli eventi

14-15-16-17/6

GIORNATE EXTRA

PROGRAMMA DI MASSIMA COME 29/5 (2° GIORNO)

18-21/6 LONG WEEKEND

Solstizio d'Estate e Cammino a Castelluccio di Norcia per  
Inizio Fioritura

PROGRAMMA DI MASSIMA COME WEEKEND PRECEDENTE/

SABATO 20 GIUGNO:

ESCURSIONE PER L'INIZIO FIORITURA A CASTELLUCCIO DI NORCIA  
ORE 08-17

DOMENICA 21 GIUGNO: ALBA SU ASSISI E MEDITAZIONE PER IL

## SOLSTIZIO D'ESTATE

Conclusione del Programma

Saluti e Partenze

Gli orari di massima potranno subire modifiche in base agli orari degli eventi

## 25-28/6 LONG WEEKEND

Fioritura della lenticchia di Castelluccio di Norcia

Festival dei 2 Mondi Spoleto Apertura

Il calendario eventi a Spoleto sarà disponibile vicino alla data)

PROGRAMMA DI MASSIMA COME WEEKEND  
PRECEDENTE/

Gli orari di massima potranno subire modifiche in base agli orari degli eventi

# LUGLIO e AGOSTO

FORESTE FIUMI SANTUARI NELLA NATURA  
E LA MAGIA DELLA MUSICA.....

PROGRAMMA DI MASSIMA settimane/weekend

\*La serata a Spoleto per il Festival o Perugia Umbria Jazz può variare ogni settimana in base alle date e orari degli spettacoli da valutare insieme pomeriggio o sera. (fino al 15 luglio)

\*Il Cammino francescano Gubbio Assisi può variare giorno in base alla disponibilità delle guide

\*Le escursioni sono tutte facoltative.

SETTIMANA/VACANZA LUNGA

LONG WEEKEND/VACANZA BREVE (MINIMO 3 NOTTI)

1 GIORNO

Arrivi a Villa Amrita Janani e sistemazione in camera dalle 14

ore 16,30-17,30 Tisane d'Estate di Benvenuto

ore 18-20 Presentazione e Introduzione al Programma

Pratica della sera: Asanas e pranayama - Meditazioni

20.30 Cena

Dopocena e programmazione del giorno dopo

## 2° GIORNO

Noi e la connessione con la Natura

ore 06-07 Mantra Sadhana Meditazione del mattino e Sankalpa

7-8.30 Yoga del mattino: Surya Namaskara - Asanas - Pranayama energizzanti

9-10 Colazione a buffet dolce/salata

11-15 In Cammino alla scoperta della Tenuta / relax / piscina / tempo libero

Pranzo al sacco o brunch

ore 16.30-17.30 Tisane d'estate

ore 18-20 Yoga della sera: Esercizi preparatori, Asanas e Pranayama calmanti -  
Meditazioni (Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa)

20.30 Cena in giardino

Dopocena sotto le stelle

## 3 GIORNO

Spiritualità

PROGRAMMA YOGA DEL MATTINO IDEM COME  
GIORNO PRECEDENTE

Ore 9-10 Colazione

ore 10.30 Cammini a Gubbio e Assisi / relax / piscina / tempo libero

Pranzo al sacco o brunch

18-20 Yoga della sera: Esercizi preparatori Asanas e Pranayama calmanti -

Meditazioni (Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa)

Ore 20.30 Cena in giardino/

Dopocena sotto le stelle

## 4 GIORNO

### Boschi e fiumi

ore 7.00-9,00 Sankalpa e Mantra tradizione vedica

7.30-8.30 Yoga del mattino: Surya Namaskara - Asanas - Pranayama energizzanti

9-10 Colazione a buffet dolce/salata

11-15 16 Escursione e bagno al fiume / relax / piscina / tempo libero

Pranzo al sacco o brunch

ore 16.30-17.30 Tisane d'estate

Ore 18-20 Yoga della sera: Esercizi preparatori, Asanas e Pranayama calmanti - Meditazioni (Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa)

20.30 Cena

Dopocena sotto le stelle

## 5 GIORNO

### La magia della musica...

ore 7.00-9,00 Sankalpa e Mantra tradizione vedica

7.30-8.30 Yoga del mattino: Surya Namaskara - Asanas - Pranayama energizzanti

9-10 Colazione a buffet dolce/salata

11-15 1 passeggiare libere / relax / piscina / tempo libero

13-14 Pranzo brunch d'Estate in giardino

ore 16.30-17.30 Tisane d'estate

Ore 17-19 Yoga della sera: Esercizi preparatori, Asanas e Pranayama calmanti - Meditazioni (Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa)

19-20 Apericena e Serata al Festival di Spoleto o Perugia Umbria Jazz (fino al 15 luglio)

Dopocena sotto le stelle

## 6 GIORNO

In Cammino sulle orme di Francesco d'Assisi

PROGRAMMA YOGA DEL MATTINO IDEM COME GIORNO PRECEDENTE

9-10 colazione

10.30 Cammino francescano Gubbio-Assisi con guida / relax / piscina / tempo libero

Pranzo al sacco o brunch

ore 18-20 Yoga della sera: Esercizi preparatori, Asanas e Pranayama calmanti - Meditazioni (Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa)

ore 20.30 Cena in giardino

Dopocena sotto le stelle

## 7 GIORNO

### Santuari nella Natura

PROGRAMMA YOGA DEL MATTINO IDEM COME GIORNO  
PRECEDENTE

9-10 colazione

10.30-17 Foreste Sacre LAVERNA/CAMALDOLI

Visita al Sacro Eremo e la Foresta – Meditazione con i frati (da confermare)

*(gli orari potranno essere modificati in base alle escursioni e alla disponibilità dei mezzi)*

Pranzo al sacco o brunch

ore 18-20 Yoga della sera: Esercizi preparatori, Asanas e Pranayama calmanti –

Meditazioni (Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa)

ore 20.30 Cena in giardino

Dopocena sotto le stelle

## 8 GIORNO

7-8.30 Yoga del mattino e Conclusione del Programma - Riflessioni insieme

9-10 Colazione

10-11 PARTENZE E SALUTI

15 agosto FERRAGOSTO!

La grande Festa d'Estate cristiana e pagana

ore 06.-08

HAVANDI FERRAGOSTO LA PREGHIERA AL FUOCO DI  
TRADIZIONE VEDICA- Mantra e canti devozionali dalla tradizione  
vedica

9-10 Colazione a buffet dolce/salata

11-13 Cammini rilassanti nel Bosco della Tenuta

13 Pranzo di ferragosto in giardino e atmosfera di Festa!

ore 16.30-17.30 Tisane d'estate

ore 18-20 Yoga della sera: Esercizi preparatori, Asanas e Pranayama calmanti -  
Meditazioni (Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa)

\*20.30 Apericena & Concerto di Musica per l'Anima in giardino

Dopocena sotto le stelle

# SETTEMBRE

Musica dell' Anima e passeggiate  
meditative al tramonto per l'Equinozio  
d'Autunno

Dal 17 al 27 settembre

PROGRAMMA DI MASSIMA DELLE GIORNATE COME  
SETTIMANE/WEEKEND DI LUGLIO/AGOSTO

Sabato 19 e sabato 26 ore 17-19

Concerti di Musica per l'Anima al tramonto

nella splendida cornice del giardino di Villa Amrita Janani  
sotto la chioma di Duir la Grande Quercia albero sacro di luce  
e longevità

23 settembre

Meditazione per Equinozio d'Autunno

Escursione al Lavandeto di Assisi per la fioritura delle salviae spontanee(data da valutare con il gruppo)

*Un Programma spirituale formulato con il cuore e rivolto a tutti*