

NATALE 2025
CAPODANNO 2026
“ANAHATA”
Lo Yoga dell'amore Universale
RITIRO YOGA
& MEDITAZIONI DELLE FESTE

Dal 24 dicembre al 2 gennaio
VACANZA BREVE O LUNGA

"Non esiste virtù superiore all'Amore, non c'è tesoro superiore all'Amore, non c'è conoscenza superiore all'Amore, non c'è Dharma superiore all'Amore, non c'è religione superiore all'Amore, perché l'Amore è Verità, l'Amore è Dio.

Questo mondo è venuto dall'Amore, esiste nell'Amore e alla fine si dissolve nell'Amore. Dio è un'incarnazione di Amore. In ogni centimetro della Sua creazione potete in verità comprendere il Suo Amore.

Non vi è potere sulla terra più grande dell'amore. Potete conquistare questo mondo anche se avete un raggio di questo bene divino che è assolutamente libero da qualunque traccia di egoismo. L'amore puro è un raro dono di Dio.

Chi possiede anche solo un raggio di questo è un vero e potente sovrano.

San Paolo dice:

“Per quanto io parli con le lingue degli uomini e degli angeli, se non avessi l’amore, diventerei come bronzo risonante o cembalo tintinnante. E per quanto io abbia il dono della profezia e comprenda tutti i misteri e tutta la conoscenza, per quanto io abbia tutta la fede con cui poter spostare le montagne, se non avessi amore, non sarei nulla. E per quanto distribuisca tutti i miei beni per nutrire i poveri e per quanto io dia il mio corpo per essere bruciato, se non avessi amore non mi servirebbe a niente”.

La vera religione non consiste in osservanze ritualistiche, bagni e pellegrinaggi, ma nell’amare tutto. L’amore cosmico abbraccia tutto e include tutto. Nell’amore puro nessuno è escluso dal suo caldo abbraccio.

Nella Bagavad Ghita Sri Krishna dice

“Colui che Mi vede ovunque e vede tutto in Me, Io non lo lascio mai e lui non lascerà mai Me”. (Gita: VI-30)

“L’individuo armonizzato in se stesso tramite lo Yoga vede il Sé che dimora in tutti gli esseri e tutti gli esseri nel Sé, ovunque egli vede la stessa cosa”. (VI-29)
Percorrete la via dell’Amore, siate in comunione con Dio e raggiungete la dimora eterna dell’Amore.

Questo è il nostro più alto dovere. il solo traguardo della vita.
Vivete nell’Amore. Respirate nell’Amore. Cantate nell’Amore. Mangiate nell’Amore.
Bevete nell’Amore. Camminate nell’Amore. Parlate nell’Amore. Pregate nell’Amore.
Meditate nell’Amore. Pensate nell’Amore. Muovetevi nell’Amore. Scrivete nell’Amore.
Morite nell’Amore. Purificate il vostro pensiero, la vostra parola e azione nel fuoco dell’Amore. Bagnatevi e immergetevi profondamente nelle sacre acque dell’Amore.
Assaporate il miele dell’Amore e divenite un’incarnazione dell’Amore

Prema Vighraha o Prema Murti"

(Tratto da: Rikhiapeeth Blog del 14 Novembre 2012 – Satsang con Swami Shivananda Saraswati.)

NATALE

24-28 DICEMBRE

NATALE

24 dicembre

ore 14 Arrivo e sistemazione in camera
16-17 Cristhmas te'
18-19 Presentazione del Programma e Meditazione di Natale
20.30 Cena della Vigilia
22-00 Celebrazione del Natale e regali sotto l'Albero

25 dicembre
Ore 6-8 Meditazione per la Pace del mattino di Natale
Yoga del mattino: asanas e pranayama
8 30-10 Colazione di Natale
10-17 passeggiate e Eventi nell' atmosfera magica delle Feste in Assisi, Gubbio
17-17.30 tisane e merenda di Natale
18.30-20 Hata yoga leggero della sera /Meditazioni
20.30.-22 Cena di Natale
Racconti di Natale

26 -28 dicembre
programma di massima come nei giorni di Natale

CAPODANNO

28/12-2/01/2026

PROGRAMMA

26 dicembre

ore 14 Arrivo e sistemazione in camera

16-17 Tisane delle Feste e Benvenuto

18-19 Presentazione del Programma

19-20 Pratica Hata Yoga e Meditazione

20.30 Cena delle Feste

27 dicembre

Ore 6-8 Mantra di Pace e Meditazioni del mattino

Yoga del mattino: asanas e pranayama

8 30-10 Colazione delle Feste

10-17 tempo libero,relax, passeggiando nell' atmosfera magica delle Feste in Assisi, Gubb

16.30-17.30 tisane e merenda delle Feste

18.30-20 Hata yoga leggero della sera /Meditazioni

20.30.-22 Cena delle Feste

28 DICEMBRE

programma di massima come giorno precedente con variazioni sul tema

29 DICEMBRE

programma di massima come giorno precedente con variazioni sul tema

30 DICEMBRE

programma di massima come giorno precedente con variazioni sul tema

31 DICEMBRE

PROGRAMMA DI CAPODANNO

Ore 6-8 Mantra di Pace e Meditazioni del mattino

Yoga del mattino: asanas e pranayama

8 30-10 Colazione delle Feste

10-16 tempo libero,relax, passeggiando nell' atmosfera magica delle Feste in Assisi,
Gubbio, La Verna

17.30-19-30

HAWAN LA PREGHIERA VEDICA AL FUOCO PER LA FINE E INIZIO DEL
NUOVO ANNO

mantra e canti devozionali, riflessioni e Preghiere

20-21 Aperitivo delle Feste !

21-23 Cenone veg di San Silvestro

23-24 in attesa della mezzanotte...e Brindisi di Auguri

1 GENNAIO

07-9

Mantra di Pace del mattino

Asanas & pranayama

Meditazione e Sankalpa del 1 gennaio

8-9 Colazione del 1° giorno dell'Anno