

AHIMSA

RITIRI YOGA & MEDITAZIONI DI PRIMAVERA A TEMA

PASQUA

2-5 aprile

Energia spirituale

2/4 giovedì santo

Ore 14 arrivo e sistemazione camere

17 tisane di Primavera di Benvenuto

18.00 Presentazione Programma

18.30-20 Pratica: Hata Yoga & Meditazione

20.30 Cena di Primavera

22 Silenzio e riposo

3/4 Venerdì santo

7-9 Pratica Hata Yoga asanas -pranayama purificanti e energizzanti-Meditazioni del mattino

9-10 colazione

11-16 Passeggiata in Assisi per il Sabato Santo/

tempo libero/pranzo libero

Ore 16-30-17-30 Tisane di Primavera

18-20 Yoga della sera: Asanas e Pranayama /Meditazioni e Riflessioni

20.30 Cena Cena leggera del Venerdì Santo

22 Riposo

4/4 sabato santo

7-9 Pratica Hata Yoga asanas e pranayama

purificanti e energizzanti

9-10 colazione

11-16 Passeggiata in Assisi per il Sabato Santo/

tempo libero/pranzo libero

Ore 16-30-17-30 Tisane di Primavera

18-20 Yoga della sera: Asanas e Pranayama /Meditazioni/ Yoga e vegetarianesimo Storie di santi e mistici da Oriente a Occidente

20.30 Cena

22 Riposo

5/4 domenica PASQUA

7-9 Hata Yoga asanas- pranayama purificanti e energizzanti
Meditazione di Pasqua

9-10 colazione di Pasqua

tempo libero, passeggiate in Natura, Gubbio e Assisi, relax

13-14 Picnic di Pasqua

relax

17 Tisane di Primavera

18-20 Yoga della sera asanas e pranayama / Meditazione di Pasqua

20-21 Cena di Pasqua

Riposo

6/4 lunedì Pasquetta

7-9 Yoga del mattino: asanas e pranayama

purificanti e energizzanti

9-10 colazione di Pasquetta

PARTENZE

PER CHI RESTA E PARTE IL 7

11 -16 passeggiate di Pasquetta in Natura, Gubbio, Assisi

pranzo libero

17 Tisane di Primavera

18-20 Yoga della sera

asanas e pranayama

Riflessioni & Meditazioni

Cena

Riposo

PONTE DEL 25 aprile 23-26 aprile

DETOX E TERME NATURALI

23 aprile

Ore 14 arrivo e sistemazione camere

17 tisane di Primavera di Benvenuto

18.00 Presentazione Programma Yoga e detox- Introduzione agli Shatkarmas le Pratiche di purificazione del Sistema classico di Hata Yoga Pradipika

18.30-20 Pratica: Hata Yoga & Meditazione

20.30 Cena di Primavera

22 Silenzio e riposo

24 aprile

GIORNATA DETOX (facoltativa)

7-10 Shatkarmas le 6 Pratiche di purificazione/percorsoYoga alternativo per chi non fa gli Shatkarmas

9.30-10.30 colazione

Relax tempo libero passeggiate in Natura

pranzo light per Shatkarmas

Riposo

16-17 Tisane di Primavera

18-20 Yoga della sera: Asanas e Pranayama -Meditazioni della sera

20.30 Cena di Primavera

22 Riposo

25 aprile

Terme naturali di Bagni San Filippo -Val d'Orcia

6-7.30 Pratica Hata Yoga asanas e pranayama

purificanti e energizzanti

8-9 colazione

9-30 partenza con auto proprie per Bagni San Filippo (1h-30)

11-14 Bagno nelle acque calde del Fosso Bianco
Pranzo al sacco/ libero

15partenza per rientro a Villa Amrita Janani

17-17.30 Tisane di Primavera

18.30-20 Yoga della sera: Asanas e Pranayama /Yoga Nidra

20.30 Cena

22 Riposo

26 aprile

7-9 Pratica Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti/Meditazioni del mattino

9-10 colazione

11-14 **PARTENZE (E ARRIVI)**

pranzo libero

16-17 Tisane di Primavera

18-20 Yoga della sera: Asanas e Pranayama Meditazioni della sera

20.30 Cena

22 Riposo

GIORNATE EXTRA Dal 26 al 29 APRILE programma di massima

7-9 Yoga del mattino: asanas e pranayama

purificanti e energizzanti

9-10 colazione

11 -16 passeggiate in Natura , relax ,tempo libero

libero,

pranzo libero

17 Tisane di Primavera

18-20 Yoga della sera

asanas e pranayama

Riflessioni & Meditazioni

Cena
Riposo

PONTE DEL 1 maggio

30/4-1/5

30 APRILE

Ore 14 arrivo e sistemazione camere
17 tisane di Primavera di Benvenuto
18.00 Presentazione Programma
18.30-20 Pratica: Hata Yoga & Meditazione della sera
20.30 Cena di Primavera
22 Silenzio e riposo

1 MAGGIO

Un giorno di Festa e riposo

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti/Meditazioni

9-10 colazione del 1 maggio

tempo libero, passeggiate nella Natura, riposo

13-14 Pranzo festoso del 1 maggio in giardino

PASSEGGIATA BOTANICA NEL BOSCO CEDUO E RACCOLTA DI ALCUNI SEMPLICI DA STUDIO

18-20 Asanas e Pranayama/Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20-30 Apericena del 1 maggio sotto le stelle

Relax e riposo

2 MAGGIO

PROGRAMMA COME GIORNO PRECEDENTI

PASSEGGIATA BOTANICA E RACCOLTA DEL BIANCOSPINO

3 MAGGIO

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti/Meditazioni

9-10 colazione

10-12 Conclusione del Programma

PARTENZE

GIORNATE EXTRA 3/45/6 MAGGIO

Programma di massima come nei giorni precedenti
Escursioni libere

7-10 maggio

CALENDIMAGGIO DI ASSISI

7 MAGGIO

Ore 14 arrivo e sistemazione camere
17 tisane di Primavera di Benvenuto
18.00 Presentazione Programma
18.30-20 Pratica: Hata Yoga & Meditazione della sera
20.30 Cena di Primavera
22 Silenzio e riposo

8 MAGGIO

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti/Meditazioni
9-10 colazione del 1 maggio
11-17 giorno 1 ASSISI IN GIRO PER IL CALENDIMAGGIO DI ASSISI NELLA "MAGNIFICA PARTE BASSA"
DELLA CITTA'
Pranzo libero in Assisi
18-20 Asanas e Pranayama/Yoga Nidra il Beato Rilassamento
20-30 Cena di Primavera

Relax e riposo

9 MAGGIO

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti/Meditazioni
9-10 colazione del 1 maggio
11-17 giorno 2 ASSISI IN GIRO PER IL CALENDIMAGGIO DI ASSISI NELLA "NOBILISSIMA PARTE ALTA"
DELLA CITTA'
Pranzo libero in Assisi
18-20 Asanas e Pranayama/Yoga Nidra il Beato Rilassamento
20-30 Cena di Primavera

Relax e riposo

10 MAGGIO

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti/Meditazioni
9-10 colazione

10-12 Conclusione del Programma

PARTENZE

RITIRI DI GIUGNO

Long weekend/settimane

**I programmi dettagliati sono
sulla pagina Ritiri Yoga Natura e
Spiritualità d'Estate a Villa
Amrita Janani**

INFO

Clicca il link del nostro sito

<https://www.scuolayogashivapuri.com/copia-di-ritiri-estate-villa-amritaja-2>

TEL/WHATSAPP -393480806129

francescamarchiyoga@gmail.com

RITIRI YOGA & MEDITAZIONI
Flowers & Arts Experience!

L'Arte delle Infiorate e delle
Fioriture in Natura,
strumenti di meditazione fuori e
dentro di noi

28 MAGGIO-2 GIUGNO

4-7 GIUGNO

LA MAGICA NOTTE DEI FIORI

Infiorata per il Corpus Domini a Spello

11-14

Assisi

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

Concerti all'Alba Assisi

18-21 giugno

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

25-28 giugno

**Fioritura della lenticchia di
Castelluccio di Norcia**

