

23-24 marzo 2024

WEEK-END YOGA SUI CHAKRA

presso Monastero Clarisse Eremita in Fara in Sabina



PROGRAMMA

SABATO 23 marzo

ARRIVO sul posto entro le 9,30 per le registrazioni in struttura

h. 10.00-12.30 INTRODUZIONE + HATHA YOGA + YOGA NIDRA SUI CHAKRA

h. 13.00 pranzo (*a seguire passeggiata facoltativa all'Abbazia di Farfa*)

h. 17.30-19.30 HATHA E RAJA YOGA SUI CHAKRA + MEDITAZIONE

h. 20.00 cena

h. 21.30-22.30 MANTRA YOGA

DOMENICA 24 marzo

h. 7.00-8.00 SALUTO AL SOLE E PRANAYAMA

h. 8.00-9.00 colazione

h. 9.00-13.00 YOGA TREKKING "La Via degli Eremiti" nei Monti Sabini.

h. 13.00 pranzo

h. 15.00-16.30 YOGA A COPPIE + CERCHIO FINALE

Rientro a Roma

Il Seminario sarà condotto da Siri Ved (Paola Ciapponi) direttrice del Centro Yoga Vento d'Oriente, insegnante e formatrice yoga certificata YAI con esperienza ultraventennale.

Seminario di Yoga: 150€. Quota associativa: 30€. Pensione completa in singola: 90€
PRE-ISCRIZIONI ENTRO IL 10 MARZO con acconto di 90€

Info e prenotazioni:

Siri Ved (Paola) 3293276989 - www.ventodoriente.com