

GUBBIO & ASSISI

VILLA AMRITA JANANI

IL NOSTRO CENTRO PER

RITIRI YOGA LIFESTYLE

NATURA & SPIRITUALITA'

Siamo lieti di invitarvi a un Maggio Speciale!

RITIRI YOGA DI PRIMAVERA

“Touching Flowers”

1° Ritiro Yoga per Apertura di Villa Amrita
Janani e

Ritiri Yoga Detox

rosae & officinalis

PROGRAMMA

30 aprile-4 maggio (o 1-4/5)

1° Ritiro Yoga per Apertura di Villa Amrita
Janani

“GIORNATE SPECIALI”

"Semina un pensiero

e raccogli un'azione;

semina un'azione

e raccogli un'abitudine;

semina un'abitudine

e raccogli un carattere;

semina un carattere

e raccogli un destino."

Swami Sivananda Saraswati

30 APRILE

Ore 14-16 arrivi e sistemazioni in camera

16.30-17.30 Tisane di erbe e fiori di Primavera

18.30-20 Presentazione dell Programma e di Villa Amrita Janani -

Pratica Hata Yoga e breve meditazione/rilassamento

20.30 Cena di Primavera

23 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, Cammino meditativo alla scoperta del bosco della Tenuta , riposo

13 Pranzo festoso del 1° maggio in giardino

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 di base COME GIORNO PRECEDENTE

17-18 Yoga nidra

Ore 18-20 "Aradhana" L'antico rituale di Preghiera e devozione alle piante
Meditazione esperienziale

Il nostro Roseto

Ognuno di noi seminerà una pianta di rosa che vi verrà donata da noi

Seguirà la Meditazione silenziosa sulla propria pianta

3 maggio

PROGRAMMA di base COME GIORNO PRECEDENTE

Ore 18.30-20 al tramonto

"Havan" l'antica Preghiera al Fuoco per la Pace e Prosperità

4 maggio

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti

Meditazioni

9-10 colazione

10-12 Conclusione del Programma

& Presentazione

"Nuovi Percorsi e Seminari a Villa Amrita Janani"

2025/26

8-11 MAGGIO

CALENDIMAGGIO AD ASSISI

1 GIORNO

Ore 14-16 arrivi e sistemazioni in camera

16.30-17.30 Tisane di erbe e fiori di Primavera

18.30-20 Presentazione del Programma e di Villa Amrita Janani -

Pratica Hata Yoga e breve meditazione/rilassamento

20.30 Cena di Primavera

23 Silenzio e riposo

2 GIORNO

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti

Meditazioni

9-10 colazione di maggio

11-16 *Gita nel centro storico di Assisi per il Calendimaggio*

o tempo libero, Cammini nella Tenuta , relax

pranzo libero

16.30-17.30 Te e tisane di Primavera

18-20 Asanas e Pranayama dell sera

Introduzione agli Shatkarmas le Antiche 6 pratiche di purificazione dell Hata Yoga e Ayurveda

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Cena di Primavera

Relax e riposo

3 GIORNO

7-9 Hata Yoga:

SHATKARMAS LE 6 antiche PRATICHE DI PURIFICAZIONE

Breve rilassamento dopo gli Shatkarmas

9-10 colazione di Primavera

11 Cammino nel bosco della Tenuta/*relax/tempo libero*

pranzo light dopo Shatkarmas o libero

16.30-17.30 Te e tisane di Primavera

18-20 Asanas e Pranayama della sera

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Cena di Primavera

Relax e riposo

4 GIORNO

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

Meditazioni

9-10 colazione

10-12 Conclusione del Programma

& Presentazione

" Nuovi Percorsi e Seminari a Villa Amrita Janani"

2025/26

15-18 MAGGIO

“ROSAE ROSARUM ROSIS”

La rosa senza spine del Roseto di Assisi -Porziuncola

1 GIORNO

Ore 14-16 arrivi e sistemazioni in camera

16.30-17.30 Tisane di erbe e fiori di Primavera

18.30-20 Presentazione del Programma e di Villa Amrita Janani -

Pratica Hata Yoga e breve meditazione/rilassamento

20.30 Cena di Primavera

23 Silenzio e riposo

2 GIORNO

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

Meditazioni

9-10 colazione di Primavera

**11-16 Escursione ad Assisi Santa Maria degli Angeli -Il
Roseto della Porziuncola**

o tempo libero, Cammini nella Tenuta , relax

pranzo al sacco o libero

16.30-17.30 Te e tisane di Primavera

18-20 Asanas e Pranayama della sera

Introduzione agli Shatkarmas le Antiche 6 pratiche di purificazione dell Hata Yoga e Ayurveda

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Cena di Primavera

Relax e riposo

3 GIORNO

7-9 Hata Yoga:

SHATKARMAS LE 6 antiche PRATICHE DI PURIFICAZIONE

Breve rilassamento dopo gli Shatkarmas

9-10 colazione di Primavera

11 Cammini nel bosco della Tenuta/relax/tempo libero

pranzo light dopo Shatkarmas o libero

16.30-17.30 Te e tisane di Primavera

18-20 Asanas e Pranayama della sera

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Cena di Primavera

Relax e riposo

4 GIORNO

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

Meditazioni

9-10 colazione

10-12 Conclusione del Programma

& Presentazione

" Nuovi Percorsi e Seminari a Villa Amrita Janani"

2025/26

22-25 MAGGIO

**LA MERAVIGLIOSA MAGICA FIORITURA DI CASTELLUCCIO.
UNO SPETTACOLO DELLA NATURA**

1 GIORNO

Ore 14-16 arrivi e sistemazioni in camera

16.30-17.30 Tisane di erbe e fiori di Primavera

18.30-20 Presentazione del Programma e di Villa Amrita Janani -

Pratica Hata Yoga e breve meditazione/rilassamento

20.30 Cena di Primavera

23 Silenzio e riposo

2 GIORNO

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti

Meditazioni

9-10 colazione di maggio

11-16 *Escursione alla Piana di Castelluccio per ammirare l'esplosione dei colori della meravigliosa fioritura della lenticchia e delle piante officinali spontanee*

Piccole nozioni di erboristeria sui Semplici

/tempo libero, Cammini nella Tenuta , relax

Pranzo al sacco o libero

16.30-17.30 Te e tisane di Primavera

18-20 Asanas e Pranayama dell sera

Introduzione agli Shatkarmas le Antiche 6 pratiche di purificazione dell Hata Yoga e Ayurveda

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Cena di Primavera

Relax e riposo

2 GIORNO

7-9 Hata Yoga:

SHATKARMAS LE 6 antiche PRATICHE DI PURIFICAZIONE

Breve rilassamento dopo gli Shatkarmas

9-10 colazione di Primavera

11 Cammino nel bosco della Tenuta/relax/tempo libero

pranzo light dopo Shatkarmas o libero

16.30-17.30 Te e tisane di Primavera

18-20 Asanas e Pranayama della sera

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Cena di Primavera

Relax e riposo

4 GIORNO

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

Meditazioni

9-10 colazione

10-12 Conclusione del Programma

& Presentazione

" Nuovi Percorsi e Seminari a Villa Amrita Janani"

2025/26