

PROGRAMMA SETTEMBRE

22/23 SETTEMBRE

MEDITAZIONE AL SOLE E HAVAN L' ANTICA PREGHIERA VEDICA PREGHIERA
AL FUOCO PER CELEBRARE L' EQUINOZIO D' AUTUNNO

SETTIMANA

PROGRAMMA DI MASSIMA

1 GIORNO

Arrivi a Villa Amrita Janani e sistemazione in camera dalle 14

ore 16,30-17,30 Tisane 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

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 del bosco e della Tenuta / relax / tempo libero**

Pranzo al sacco o brunch

ore 16.30-17.30 Tisane del pomeriggio

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

3 GIORNO

PROGRAMMA YOGA DEL MATTINO IDEM COME GIORNO PRECEDENTE

Ore 9-10 Colazione

ore 10.30 **Cammini spirituali a Gubbio e Assisi / relax / 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

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

11-15 16 **/relax /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

ore 06.-08 Yoga e Meditazioni del mattino

9-10 Colazione a buffet dolce/salata

11-15 **relax/Cammini nella Natura/**

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**

6 GIORNO

PROGRAMMA YOGA DEL MATTINO IDEM COME GIORNO PRECEDENTE

9-10 COLAZIONE

10.30 **Cammini spirituali a Gubbio e Assisi / relax /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

PROGRAMMA YOGA DEL MATTINO IDEM COME GIORNO PRECEDENTE

9-10 COLAZIONE

10.30-17

IN CAMMINO SUI PASSI DI FRANCESCO

LA VERNA Visita al Sacro Eremo e la Foresta –Bosco delle Fate

GUBBIO -ASSISI-BOSCO DI SAN FRANCESCO ULTIMO TRATTO A PIEDI

(gli orari potranno essere modificati in base alle escursioni)

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

8 GIORNO

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

9-10 Colazione

10-11 **PARTENZE E SALUTI**

LONG WEEKEND/VACANZA BREVE

DAL 1 AL 30 AGOSTO SU RICHIESTA E SU DISPONIBILITA' ANCHE

LONG WEEKEND/VACANZA BREVE MINIMO 3 NOTTI

Un Programma formulato con il cuore e rivolto a tutti

