

PROGRAMMA AGOSTO **Programma (di massima)**

SETTIMANA

1 GIORNO

Arrivi a Villa Amrita Janani e sistemazione in camera dalle 14

ore 16,30-17,30 Tisane d'Estate 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 della Tenuta / relax /piscina/ tempo libero

Pranzo libero / al sacco

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

3 GIORNO

PROGRAMMA YOGA DEL MATTINO IDEM COME GIORNO PRECEDENTE

Ore 9-10 Colazione

ore 10.30 **Cammini spirituali a Gubbio e Assisi / relax /piscina/ tempo libero**

Pranzo libero / al sacco

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

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 Escursione e bagno al fiume /relax / piscina/tempo libero**

Pranzo libero / al sacco

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

FERRAGOSTO!

ore 06.-08

HAVAN DI FERRAGOSTO LA PREGHIERA AL FUOCO DI TRADIZIONE VEDICA- Mantra e canti devozionali dalla tradizione vedica

ASWATTHA ARADHANA antico rituale vedico di Preghiera agli alberi (NELLE ALTRE SETTIMANE)

9-10 Colazione a buffet dolce/salata

11-15 **Cammini rilassanti e Picnic nel Bosco della Tenuta**

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 **Aperitivo in giardino e Cena di Ferragosto**

Dopocena sotto le stelle

6 GIORNO

PROGRAMMA YOGA DEL MATTINO IDEM COME GIORNO PRECEDENTE

9-10 COLAZIONE

10.30 **Cammini spirituali a Gubbio e Assisi / relax / piscina/tempo libero**

pranzo libero / al sacco

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 E CHIARA:**

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

(SETTIMANA DI FERRAGOSTO)

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

(LE ALTRE SETTIMANE DI AGOSTO)

(gli orari potranno essere modificati in base alle escursioni)

pranzo libero o al sacco

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

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

