



PROGRAMMA RITIRO 11e12 GIUGNO 2016 AGRITURISMO MONTEVASO (CHIANNI)

SABATO 11GIUGNO:

- **9.30/9.45h:** RITROVO ALL' AGRITURISMO
- **10.00h:** REGISTRAZIONE e ASSEGNAZIONE POSTI LETTO
- **11.00h/12.30h:** **PRESENTAZIONE RITIRO +
LEZIONE DI KUNDALINI YOGA**
- **13.15h/14.15h:** PRANZO E PAUSA
- **15.30h/17.00h:** **LEZIONE DI KUNDALINI**
- **17.00h/17.30h:** PAUSA TISANA e MERENDA
- **18.00h/19.00h:** **MEDITAZIONE**
- **19.45h/20.45h:** CENA
- **21.00h/22.00h:** **PRESENTAZIONE SADHANA** (prima lezione della domenica)
e **MEDITAZIONE**

BUONANOTTE....SVEGLIA PRESTO!!

DOMENICA 12 GIUGNO:

- **04.30h:** **RECITAZIONE JAP JI SAHIB** (la prima preghiera del mattino)
- **05.00h/07.30h:** **SADHANA**
- **08.00h/09.00h:** COLAZIONE
- **10.00h/11.30h:** **LEZIONE DI KUNDALINI**
- **12.00h/13.00h:** **BREATHWALKING** (meditazione camminata)

- **13.15h/14.15h:** **PRANZO**
- **15.00h/16.00h:** **TISANA e SALUTI FINALI**

**COSA PORTARE: Abiti comodi, possibilmente bianchi
Tappetino e coperta
Bandana bianca o turbante bianco
Asciugamani**

PER QUALSIASI DUBBIO O INFORMAZIONE CONTATTATECI!

