

“L’apertura del Loto”

31 maggio-1-2-giugno

Il ritiro è un’occasione per pacificare la mente e i sensi, liberarsi dallo stress, recuperare la tranquillità interiore e l’ equilibrio di corpo e mente. Saremo immersi nella natura, ci dedicheremo solo allo Yoga, alle tecniche di purificazione, ricarica energetica e meditazione: ci troveremo per discutere ed approfondire la pratica, non solo quella fisica, ma soprattutto quella interiore.

Filo conduttore di questo weekend saranno i consigli dello Yoga-Vasishta di Vakmiki e le avventure del principe Rama.

Programma:

Venerdì 31 maggio

18:00 Yoga-Pranayama-Meditazione

19:30 cena

21:00-22:30 **Satsang** (introduzione)

Sabato 1 giugno

7:00 Kriya-Yoga-Pranayama

9:30 colazione

11:00 **Satsang**

13:00 pranzo

16:00 **Satsang**

18:00 Yoga-Pranayama-Meditazione

19:30 cena

21:00-22:30 **Satsang**

Domenica 2 giugno

7:00 Kriya-Yoga-Pranayama

9:30 colazione

11:00 **Satsang**

13:00 pranzo

15:00 **Satsang** (conclusione)

Informazioni utili:

- Essendo un ritiro di Yoga si seguirà una dieta Sattvica, perciò **i pasti saranno vegetariani/ vegani**
- Si prega di informare con il dovuto anticipo eventuali intolleranze alimentari così che lo staff e la cucina dell'Agriturismo Montevaso possano offrirvi un servizio migliore.
- Non saranno servite bevande alcoliche; si prega di ridurre l'assunzione di caffè e sigarette , eventualmente fumare fuori dall'area del ritiro.
- L'agriturismo fornisce le lenzuola ma **siete invitati a portarvi ognuno il proprio asciugamani e/o accappatoio.**
- Si prega di mantenere un atteggiamento consono allo Yoga secondo i principi della non-violenza (Ahimsa) preservando l'ambiente naturale puro e incontaminato, rispettando gli animali dei boschi, lo staff dell'Agriturismo e tutti i partecipanti al ritiro.
- Durante il ritiro è opportuno ridurre l'uso del cellulare, parlare il minimo indispensabile e con tono moderato.

L'Insegnante: Roberto Rustici www.robtorustici.net

Costi:

Euro 225 + 10 euro di iscrizione all'associazione Sadhana-Livorno
Tot. Euro 235

- **A.s.d. Sadhana International**
via A. Lamarmora 8, (LI)
tel. 0586-891117
www.yogasadhanalivorno.it
- **Agriturismo Montevaso**
Strada provinciale Montevaso, Chianni (PI)
tel. 333-8592986 (Francesca)
facebook: TeatroArte del Montevaso