



Kriya Yoga Retreat 3/4/5 Maggio 2024_Borgo Zen



Venerdì 3 Maggio

16.00 Arrivo e sistemazione camere

16.50 Presentazione e satsang sul valore e importanza dell'iniziazione

17.50 Pratica semplice di Natha

19.00 Meditazione breve (50')

20.00 Cena leggera

21.00 Satsang e/o Kirtan

Sabato 4 Maggio

6.00 Meditazione

8.00 Colazione

9.30 Iniziazione ai Kriya Superiori

10.40 Satsang su Navi Kriya e Kechari Mudra

11.30 Pratica Natha

13.00 Pranzo leggero

15.30 Esercizi Naya Yogoda

16.00 Cerimonia di Iniziazione al Kriya Yoga

18.00 Meditazione

20.00 Cena leggera

21.00 Kirtan



Domenica 5 Maggio

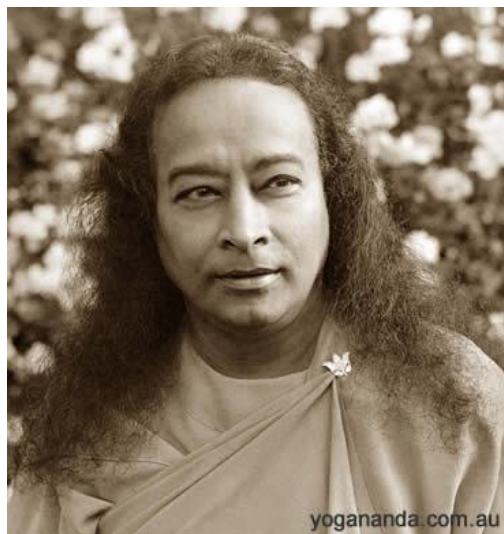
6.00 Meditazione

8.00 Colazione

10.00 Satsang e revisione tecniche

11.00 Natha e breve meditazione

13.00 Pranzo e saluti



Per prenotarsi scrivere a:

iscrizioni_info@kriyayogaashram.com; giovanni.formisano@kriyayogaashram.com

Costi dell'intero retreat, tutto compreso:

Camera singola 370,00

Camera doppia 320,00

Camera tripla 300,00