

RITIRO DI YOGA

Impermanenza e Interdipendenza

DAL 16 AL 17 MAGGIO



Centro Anidra, Borzonasca (GE)



Nel tempo di un weekend avremo modo di fare pratiche di Yoga, esercizi respiratori, meditazioni ed esperienze che ci permetteranno di mettere in luce aspetti della nostra vita e dell' esistenza secondo i principi filosofici del Buddhismo. Indagheremo sulla transitorietà delle cose, dei fenomeni, della mente. Sperimenteremo lo stretto e indissolubile legame con tutto ciò che ci circonda, tutto ciò che esiste.

un weekend di pratiche immersive

PROGRAMMA

ॐ SABATO 16

- Orario di arrivo ore 11.00
- Pratica 1
- Pranzo in struttura
- Relax e passeggiata Pratica 2
- Pratica 3
- Cena in struttura
- Pratica 4

ॐ DOMENICA 17

- Ore 8.30 Pratica 5
- Colazione
- Passeggiata e Pratica 6
- Pranzo o picnic
- Pratica 7
- Partenza ore 16.00 circa



Il programma potrebbe variare in base al meteo

INFO GENERALI

Pratiche in sala e all'aperto,
passeggiate e relax.



- ॐ **Alloggio in appartamento, camere in agriturismo, camere in bungalow**
- ॐ **La cucina è vegetariana. In caso di allergie, intolleranze o necessità alimentari si prega di comunicarlo per tempo.**
- ॐ **Portare tappetino, cuscino, blocchetto e coperta. Abbigliamento comodo e adeguato, scarpe per passeggiata.**

