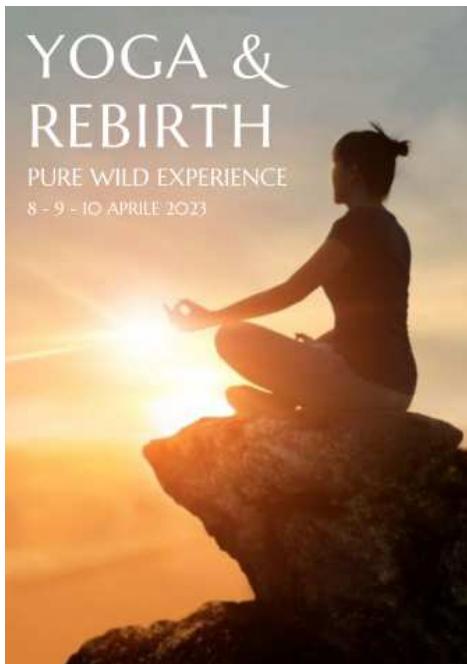
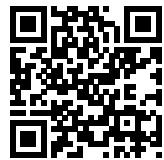


YOGA amp REBIRTH - Pure Wild Experience



Luogo **Lombardia, Milano**
<https://www.annuncici.it/x-80808-z>



Retreats Yoga & Meditazione nella splendida e incontaminata cornice della riserva naturale delle Capanne di Marcarolo.

Grazie alla preziosa energia di Rinascita e Risveglio della Primavera, sarà possibile sperimentare la pura connessione tra Cielo e Terra. Yoga, Meditazione, Mantra, Cerchi di Luce e Suoni Armonici per connettersi con lo spirito della Natura.

Risveglio e Trasformazione dell'energia vitale in continuo mutamento saranno il Focus del ritiro al fine di rinnovare se stessi e il mondo che ci circonda. Vitto (vegan) e alloggio compreso

Sconto di 40 Euro sulla preiscrizione per prenotazioni prima del 02/04/2023 : inserisci "scontopromo" su Eventbrite al momento dell'acquisto.

Programma:

Sabato 08 Aprile 2023

09:30 - 10:00 Accoglienza, Segreteria, Sistemazione nelle camere

10:00 - 13:00 Meditazione camminando:

- Presa di coscienza, connessione con la Natura e con il Sé

- Rituale di Attivazione presso Cerchi Concentrici

lunghi e profondi per il Lato Sciamanico

Preparazione Pranzo Vela

13:00 - 14:00 Pranzo e Condivisione sano in cucina

14:00 - 15:00 Pausa

15:30 - 17:30 Yoga elemento Terra con Rashmi

Asana Attivazione Chakra Muladhara

Meditazione connessione Madre Terra con Prayayama

Bagno di Suono: Campane/Tamburo Sciamanico e Armonici

Kirtan canto dei Mantra

18:00 - 19:00 Pausa/ Trattamenti Shiatsu a richiesta 30 Min

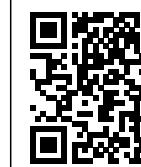
<https://www.annuncici.it/x-80808-z>

YOGA amp REBIRTH - Pure Wild Experience

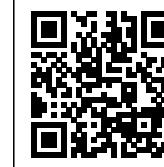
<https://www.annuncici.it/x-80808-z>



YOGA amp REBIRTH - Pure Wild Experience
<https://www.annuncici.it/x-80808-z>



YOGA amp REBIRTH - Pure Wild Experience
<https://www.annuncici.it/x-80808-z>



YOGA amp REBIRTH - Pure Wild Experience
<https://www.annuncici.it/x-80808-z>



YOGA amp REBIRTH - Pure Wild Experience
<https://www.annuncici.it/x-80808-z>

19:30 - 20:00 Preparazione Cena Vegan
20.00 - 20.30 Cena e sistemazione sala ristoro / cucina
21:00 Rituale di purificazione con l'energia della Luna :
- Chandra Namaskar (Sala Yoga)
- Meditazione con i cristalli (Sala Yoga)
- Kirtan Canto dei Mantra intorno al Fuoco all'aperto
- Canto dell'Om 108 volte

Domenica 09 Aprile 2023

7:00 - 7:30 Esercizi purificazione del Respiro e delle Nadi Saluto al Sole Surya Namaskar
7:30 - 8:00 Meditazione del Risveglio / Pranayama / Mantra
8:15 - 8:30 Preparazione Colazione Vegan
8:30 - 9:00 Colazione e sistemazione
9:00 - 10:00 Pausa
10:00-12:00 Yoga elemento Acqua con Rashmi
- Asana attivazione "Chakra Swadhisthana"
- Meditazione connessione elemento Acqua con Pranayama
- Bagno di Suono: Campane/Tamburo Sciamanico e Armonici
- Kirtan canto dei Mantra

12:00 - 12:30 Pausa / Trattamenti Shiatsu a richiesta 30 Min
12:30 - 13:00 Preparazione pranzo Vegan
13:00 - 14:00 Pranzo e sistemazione sala ristoro / cucina
14:00 - 14:30 Pausa
14:30 - 16:00 Meditazione camminando con la nuova consapevolezza acquisita
17: 00 - 18:00 Yoga elemento Fuoco con Marisha Devi: Potenziamento, allenamento e consapevolezza del nostro centro nell'addome per mettervi radici, nelle profondità di Manipura Chakra, attraverso asana, pranayama e meditazioni creiamo una favorevole condizione affinché possa irrompere la manifestazione del sé originario. Secondo l'insegnamento di molti maestri illuminati è considerato il centro dell'essere umano in cui tutte le forze dell'essere si trovano in perfetto equilibrio:
- Asana attivazione 'Manipura'
- Meditazione connessione elemento Fuoco con Pranayama
- Bagno di Suono: Campane/Tamburo Sciamanico e Armonici
- Kirtan canto dei Mantra

18.00 - 19.00 Pausa / Trattamenti Shiatsu a richiesta 30 Min
19:30 - 20:00 Preparazione Cena Vegan
20.00 - 20.30 Cena e sistemazione sala ristoro / cucina

21:00 Zero Point Meditation Group con Bodhi Moksha

Rinascere nel Cuore, nella Gioia e nell'Amore: Meditazione e Respirazione Olotropica profonda e accelerata con l'ascolto di musica evocativa; lavoro sul corpo; rappresentazione figurativa in un mandala dell'esperienza vissuta; condivisione in gruppo dell'esperienza vissuta. Attivazione del "naturale processo interno di guarigione della propria psiche", portando alla consapevolezza della persona un particolare gruppo di esperienze interiori:

- Rituale di Rinascita con il Fuoco (Agni):
- Chandra Namaskar (Sala Yoga)
- Kirtan Canto dei Mantra intorno al Fuoco all'aperto

Lunedì 10 Aprile 2023

7:00 - 7:30 Esercizi purificazione del Respiro e delle Nadi - Saluto al Sole Surya Namaskar

7:30 - 8:00 Meditazione del Risveglio / Pranayama / Mantra

8:15 - 8:30 Preparazione Colazione Vegan

8:30 - 9:00 Colazione e sistemazione sala ristoro / cucina

9:00 - 10:00 Pausa

10:00 - 12:00 Yoga Elemento Aria

- Asana attivazione 'Anahata'

- Meditazione connessione elemento Aria con Pranayama

- Bagno di Suono: Campane/Tamburo Sciamanico e Armonici

- Kirtan canto dei Mantra

12:00 - 12:30 Pausa

12:30 - 13:00 Preparazione pranzo Vegan

13:00 - 14:00 Pranzo e sistemazione

14:00 - 14:30 Chiusura e Saluti in Sala Yoga

Requisiti:

Non serve nessun requisito particolare se non la volontà di conoscere se stessi e di condividere con altre anime in cammino la propria esperienza lungo il sentiero della Vita.

In particolare il ritiro è rivolto ad Anime in cammino e alla ricerca del proprio Sé.

Si richiede spirito di collaborazione e condivisione al fine di creare maggiore Connessione, Armonia e Pace tra i partecipanti.

Pagamento:

-
- Contributo totale di 300 Euro per Vitto/Alloggio/Riscaldamento/Pulizie e Partecipazione alle attività.
 - Prenotazione necessaria su Eventbrite con anticipo di 100 Euro : cerca " yoga rebirth " tra gli eventi
 - Sconto di 40 Euro sulla preiscrizione per prenotazioni prima del 31/03/2023 : inserisci "scontopromo" su Eventbrite al momento dell'acquisto.
 - Il resto della quota da versare in loco poco prima del ritiro.

Come arrivare:

- Possibilità di coordinarsi per il viaggio in auto tra partecipanti
- Treno da Stazione Centrale Milano 6.25 Arquata Scrivia 7.43 costo 9.80 Euro
- Treno da Arquata Scrivia 16.28 a Milano Centrale 17.40 costo 9.80 Euro
- Possibilità di passaggio auto da Stazione Ferroviaria Arquata Scrivia

Rimaniamo comunque a disposizione per qualsiasi informazione:

Giovanni 388 0 392

Patrizia 338 0 826