



Kashi
Kriya

PROGRAMMA RITIRO

CASA KASHI

VENERDÌ

15.30 – 16.30	Arrivo partecipanti
17.00 – 18.30	Pratiche per la Mente
19.00	Cena

SABATO

7.00 – 7.30	Meditazione silenziosa
7.30 – 8.30	Asana
8.30	Colazione
9.30 – 10.45	Passeggiata, tempo libero per rilassarsi
11.00 – 12.30	Pratiche per la Mente
13.00	Pranzo
14.30	Yoga Nidra
15.30 – 16.45	Passeggiata, tempo libero per rilassarsi
17.00 – 18.30	Tecniche per la mente
19.00	Cena

DOMENICA

7.00 – 7.30	Meditazione silenziosa
7.30 – 8.30	Asana
8.30	Colazione
9.30 – 10.45	Passeggiata, tempo libero per rilassarsi
11.00 – 12.30	Pratiche per la Mente
13.00	Pranzo

COSA PORTARE:

- vestiti comodi per la pratica
- scarpe per camminare
- scarpe comode da infilare/sfilare con facilità all'interno della casa
- una borsa o uno zaino dove poter lasciare le proprie cose
- un quaderno per prendere appunti sulle tecniche e sugli approfondimenti