

CON IL PATROCINIO DI



Comune di
Roccadarse



XV Comunità
Montana
Valle del Liri



Fondazione
Marco
Tullio Cicerone



Cirasmita APS

3°RITIRO YOGA IN CIOCIARIA

“L'energia nello stare insieme”



Programma 27 – 30 giugno 2019, Roccadarse (FR)

Giovedì 27 giugno

Arrivo a partire dalle ore 15:00 presso la struttura ospitante: Ostello di Roccadarse

18:00 – 19:30 **Pratica di yoga** presso Ostello

20:30 – 22:00 **Cena vegetariana** presso Ostello

23:00 – 23:30 **Meditazione guidata della sera** con il supporto di campane tibetane presso Ostello

Venerdì 28 giugno

07:00 – 07:30 **Meditazione guidata del mattino** con il supporto di campane tibetane presso Ostello

07:30 – 09:00 **Colazione** autogestita presso Ostello o struttura ospitante

10:30 – 12:00 **Pratica di yoga** presso Ostello

CON IL PATROCINIO DI



Comune di
Roccadarse



XV Comunità
Montana
Valle del Liri



Fondazione Marco
Tullio Cicerone



Cirasmita APS

13:00 – 14:30 **Pranzo vegetariano** presso Ostello

Tempo libero

15:30 – 17:30 **1° Masterclass yoga “La centralità del diaframma nello yoga”** – attività dedicata a insegnanti

18:00 – 19:30 **Pratica di yoga** presso Ostello

19:30 – 19:45 **Benvvenuto del Sindaco di Roccadarse**

21:00 – 23:00 **Cena ciociara** presso Agriturismo Ciociaro “Il Colle”

Sabato 29 giugno

07:30 – 08:00 **Colazione** autogestita presso Ostello o struttura ospitante

09:00 – 12:00 **Gita** in Ciociaria con la guida Matteo Zagarola

13:00 – 14:30 **Pranzo vegetariano** presso Ostello

Tempo libero

15:30 – 17:30 **2° Masterclass yoga “Il valore delle asana nello yoga”** – attività dedicata a insegnanti

18:00 – 20:00 **Pratica di yoga** presso Ostello

20:30 – 22:00 **Cena vegetariana** presso Ostello

23:00 – 23:30 **Kirtan**: danza con recitazione cantata di mantra, seguita da breve meditazione

Domenica 30 giugno

07:00 – 07:30 **Meditazione guidata del mattino** con l’uso di campane tibetane presso Ostello

07:30 – 09:00 **Colazione** autogestita presso Ostello o struttura ospitante

10:30 – 12:30 **Pratica di yoga** presso presso Ostello

13:00 – 14:30 **Pranzo vegetariano** presso Ostello

15:00 **Saluti e ringraziamenti**

Progettazione e realizzazione: Associazione Cirasmita di Cristina Simone

Con il supporto di: Daniela Valletta e il Centro benessere “Le Muse”, Arce (FR)

Chef: Cristina Todaro

Insegnanti yoga e meditazione: Rino Siniscalchi e Cristina Simone

Per maggiori informazioni: Cristina 351 86 99 531 | info@yogainciociaria.it