



YogAnversa Festival – La gentilezza ti rende Infinito

Un campo-vacanza di Kundalini Yoga di 4 giorni nella Riserva Naturale Regionale - Oasi WWF Gole del Sagittario. Esploreremo il tema "La Gentilezza ti rende Infinito" nell'incontaminata natura abruzzese, tra valli, alberi, laghi e borghi cristallizzati nel tempo. A disposizione di mamma e papà Yoga Bimbi per bambini dai 4 agli 11 anni

PROGRAMMA

23 agosto

14.00 - arrivo e sistemazione nelle stanze
15.00 – 19 Kundalini Yoga e attività WWF adulti e bambini
19.30 visita del Borgo di Anversa degli Abruzzi
20.30 Cena

24 agosto

5.30 - lettura japji
6.00 - Sadhana
8.00 - colazione
9.30 – 12.30 Kundalini Yoga e e Yoga bambini
12.30 – Meditazione del Campo con il Mantra della Pace
13.00 pranzo in sala
14.30 – 16.00 riposo o area trattamenti
16-17-30 Kundalini Yoga e e Yoga bambini
Ore 18.00 – trekking nelle Gole del Sagittario: salita panoramica al paese di Castrovalva
Ore 21.00 - cena

25 agosto

5.30 - lettura japji

6.00 - Sadhana

8.00 - colazione

9.30 – Kundalini Yoga e attività WWF adulti e bambini

11.30 - 17.30 Kundalini Yoga e Yoga Bimbi al Lago di Scanno

18.00 – 19.30 Conferenza sulla Gentilezza verso le donne aperta ai praticanti e alla cittadinanza

Ore 20.00 – Notte bianca della Pizza

Ore 21.00 - meditazione del campo: il Mantra della Pace dal vivo in concerto con con Jaspal Singh

26 agosto

Ore 5.00 Jap ji e Long Ek ong Kar per celebrare il compleanno di Yogi Bhajan

8.00 - colazione

9.30 – 12.30 Kundalini Yoga e attività WWF per bambini

13.00 - pranzo

Ore - 15.30 Eremo di San Domenico: Kundalini yoga

Ore 17.00 Chiusura campo con Meditazione della pace

Per i 40 giorni dopo il campo continueremo a meditare insieme per mantenere alta la vibrazione che avremo creato. Se poi vorrai una meditazione personale, durante i 3 mesi successivi al campo potrai chiederla alle insegnanti, che ti seguiranno personalmente

Contributo richiesto

Adulti: euro 350 a persona

Bambini: euro 240 a persona

N.B. la partecipazione dei bambini è legata a quella dei genitori

Il contributo prevede i pasti, le escursioni, le lezioni di Yoga Kundalini, le lezioni di Yoga Bimbi, il concerto, i materiali del campo e il pernottamento nelle abitazioni storiche di Anversa degli Abruzzi. Sono disponibili stanze doppie, triple e piccoli appartamenti.

Il programma potrà subire delle variazioni in base alle condizioni meteo. In caso di pioggia le lezioni si terranno in un luogo appropriato

Si può prenotare mandando una mail a harbeant.kaur.roma@gmail.com