



narastri
Discipline naturali
per il benessere

PROGRAMMA



Venerdì 26 aprile 2019

dalle ore 15.30 alle 16.30 arrivo e sistemazione in camera singola doppia o tripla

Ore 16,45 Cerimonia di apertura con presentazione delle linee di lavoro e dei partecipanti.

Ore 18,45 Pratica: preparare se stessi (Franco Di Domenico)

20.15 cena

Ore 21.30 Tecniche yogiche per introspezione e meditazione (Franco Di Domenico)

Sabato 27 aprile

Ore 7,30/8,30 Le pratiche yoga del mattino: Surya namaskara (saluto al sole) e Gayatri mantra (Franco Di Domenico)

Ore 8,30 colazione

Ore 9,30/12,30 incontro teorico pratico: il luogo della percezione e lo spazio del sentire. (Franco Di Domenico)

Ore 13,20 pranzo

Ore 15,30/19,30 Incontro teorico pratico: Prānāyāma la percezione del flusso e dei movimenti respiratori (Gaetano Russo)

Ore 20,15 cena

Ore 21.30 Tecniche yogiche e meditazione (Franco Di Domenico e Gaetano Russo)

Domenica 28 aprile

Ore 7,30/8,30 Le pratiche yoga del mattino: Noi, voi, loro, nel luogo, nello spazio e nel tempo (Gaetano Russo)

Ore 8,30/9,30 colazione

Ore 9,30/12,30 Incontro teorico pratico: impariamo ad usare i tre diaframmi per la respirazione: puraka, antara kumbhaka, rechaka, bahya kumbhaka il respiro e le vibrazioni ambientali. (Gaetano Russo)

Ore 13,10 pranzo

Ore 15,30/19,30 Incontro teorico pratico: le tre "C" - Consapevolezza, Coscienza, Conoscenza (Franco Di Domenico). Alimentazione vegetariana, se richiesta anche vegana.

Mahapadma
Yoga

