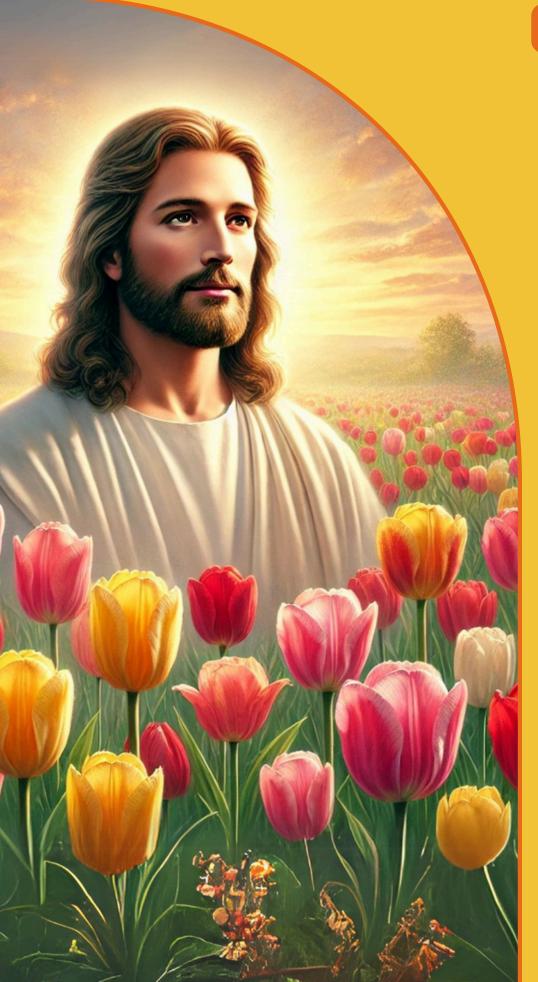
RITIRO



RITIRO DI PASQUA



Programma

• 10.30 - 12.00

Ricarica e pratica di Ananda Hatha Yoga

• 12.00 - 13.00

Meditazione

• 13.00 - 14.00

Pausa pranzo o digiuno

• 14.00 - 15.00

Periodo libero di silenzio, letture, meditazione.

Possibilità di uscire per chi deve tornare a casa o di entrare per la meditazione.

• 15.00 - 16.00

Meditazione e cerimonia di purificazione.

Domenica 13 aprile dalle 10.30 alle 16.00 Via Rompeda, Bellinzona (accanto a Villa dei Cedri)

Quota di partecipazione per tutti: CHF/€ 20.00

Per info: anandaticino@gmail.com