

RITIRO



Ananda
ticino

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

