

VI Seminario residenziale presso Ostello di Arpy (Ao)

da 23 a domenica 26 giugno

"La via dello spirito è una coscienza chiara, vasta e trasparente"

Attraverso la pratica, la meditazione e la riflessione un percorso verso la gioia che nasce dal riscoprire il dialogo profondo tra corpo, anima e spirito.

Orientativamente, questo il programma:

- **Giovedì 23 giugno**

Arrivo presso l'Ostello di Arpy entro le 19.30 (e' possibile arrivare anche in mattinata).
Dopo cena, presentazione del seminario e spazio di meditazione.

- **24 e 25 giugno**

h. 07.15 - 08.15 meditazione (consigliata, ma facoltativa)

h. 09.30 - 12.00 pratica - riflessione – meditazione

pranzo, tempo libero a disposizione

h. 16.00 – 18.30 pratica - riflessione – meditazione

tempo libero a disposizione, cena

h. 21.00 – 22.00 condivisione

- **domenica 26 giugno**

h. 07.15 - 08.15 meditazione

h. 09.30 - 12.00 pratica - riflessione – meditazione

pranzoi saluti

I momenti di "pratica" possono consistere non solo in asanas, ma anche nel canto di mantra, kirtan o comunque pratiche di ascolto. Se il tempo lo consentirà sarà possibile fare pratiche all'aperto.

Il costo è di 290 euro e comprende: l'insegnamento e la sistemazione in camere doppie o triple con bagno solo ECCEZIONALMENTE la camera singola (con supplemento a parte) e tutti i pranzi e le cene a partire dalle 18.00 del giorno 23 al giorno 28 h. 15.00.