



# FINE SETTIMANA DI YOGA IN AUSTRIA

**12 - 16 MAGGIO 2010**

**Casa di Ritiro Sivananda, Reith / Kitzbühel**

pratica intensiva di yoga, meditazione, relax, cibi sani e passeggiate



## Orario giornaliero

5.30	Sveglia
6.00	Meditazione e canto dei mantra (*)
8.00	Lezione di yoga
10.00	Colazione abbondante
11.00	Karma yoga
12.00	Seminario o tempo libero
16.00	Lezione di yoga
18.00	Cena
20.00	Meditazione e canto dei mantra (*)

Costo: ca €70 - €100 al giorno, tutto compreso  
(**escluso** il Programma Speciale, vedi sotto)  
(\*) traduzione simultanea in italiano dal 13-5

## Programma Speciale con Swami Sivadasananda *Asana e Hatha Yoga Classico*

Da mercoledì 12-5 alle 15.00, a domenica 16-5 alle 15.00



### Teoria (\*)

Lecture dallo Hatha Yoga Pradipika  
Le asana secondo i Raja Yoga Sutra di Patanjali  
I benefici mentali delle 12 asana base

### Pratica (\*\*)

Pratica dettagliata del Saluto al Sole  
Correzioni individuali nelle varianti delle asana  
Le 6 posizioni classiche per la meditazione  
Dal pranayama alla meditazione

**Swami Sivadasananda** è responsabile dei Centri Yoga Sivananda in Svizzera e Spagna. Insegna con dinamismo e precisione il Corso di Formazione Insegnanti Yoga Sivananda e numerosi seminari in tutto il mondo. Dà molta importanza all'energia creativa che si schiude con la pratica fisica dello yoga.

**Costo extra:** €152

(\*) traduzione simultanea in italiano, dal 13-5

(\*\*) traduzione in italiano limitata, dal 13-5

**Per informazioni su prenotazioni e su come arrivare: Francesca, [info@yogaincentro.it](mailto:info@yogaincentro.it) / 328 9660501**