



**jayasiddhi**  
YOGA E BENESSERE

## Lo Yoga del sogno

“Dov'è la vita è il sogno, dov'è il sogno è la vita”

(Gabriele D'annunzio)

**Ritiro di Yoga e Meditazione, dal 25 al 28 LUGLIO 2024**

Presso l'agriturismo “**Mulino Marghen**” tra le colline della Lunigiana  
con Roberto Rustici

### PROGRAMMA:

#### **Giovedì 25 Luglio**

18:00 - 19:15 (Inizio del ritiro) **Yoga, Pranayama e Meditazione**

**19:30 Cena**

21:00 - 22:30 **Satsang\* e Meditazione**

#### **Venerdì 26 e Sabato 27 Luglio**

7:00 - 9:15 **Kriya, Yoga, Pranayama e Meditazione**

**9:30 Colazione**

11:00 - 12:30 **Satsang e Meditazione**

**13:00 Pranzo**

16:00 - 17:30 **Satsang e Meditazione**

18:00 - 19:15 **Yoga, Pranayama e Meditazione**

**19:30 Cena**

21:00 - 22:30 **Satsang e Meditazione**

#### **Domenica 28 Luglio**

7:00 - 9:15 **Kriya, Yoga, Pranayama e Meditazione**

**9:30 Colazione**

11:00 **Satsang (Conclusioni)**

\* Il Satsang è l'incontro fra praticanti che discutono, si confrontano, esprimono dubbi e chiariscono i punti essenziali della visione della pratica e dei metodi dello Yoga sulla base della tradizione e dei testi di riferimento.

## Informazioni utili

- **Luogo del ritiro:** Agriturismo "Mulino Marghen", Localita Noce, Zeri, (MS)
- **Numero massimo di partecipanti:** 12 persone
- **Pasti:** adotteremo una dieta Sattvica, perciò i **pasti saranno vegetariani**; si prega di informare con il dovuto anticipo eventuali intolleranze.
- Non saranno servite bevande alcoliche, utilizzo del cellulare solo se necessario, parlare il minimo indispensabile e con tono moderato, non sarà consentito fumare.
- **Tutte le stanze sono doppie** e in ognuna c'è il **bagno privato**: non è garantita la stanza singola.
- Si prega di mantenere un atteggiamento consono allo Yoga secondo i principi della non-violenza (Ahimsa) preservando l'ambiente naturale puro e incontaminato, rispettando gli animali dei boschi, lo staff dell'Agriturismo e tutti i partecipanti al ritiro. Siete invitati a portarvi il vostro tappetino di Yoga, un cuscino per la meditazione ed eventuale attrezzatura di supporto (mattoni, corde, Neti-Lota, testo di riferimento, etc...)

### Quote di iscrizione

**Iscrizione\*:** €140 (da pagare tramite bonifico o in contanti presso lo studio Jayasiddhi)

**Vitto e alloggio:** €260 (meno di 10 partecipanti)

€230 (da 10 partecipanti in su)

(da pagare direttamente al Mulino Marghen )

\* **Importo per l'iscrizione:** €140

**Banca Intesa San Paolo IBAN:** IT64W0306922800100000060328

**intestato a :** Rustici Roberto

**Causale:** Ritiro Yoga

**!!! L'iscrizione sarà effettiva solo dopo aver completato il pagamento !!!**

**Se desideri rigenerare corpo e mente immersi nella Natura insieme a persone che hanno il tuo stesso obiettivo, questa è l'occasione giusta!**

**Non importa che tu abbia esperienza di Yoga o Meditazione...qui si può iniziare dal principio, chi già pratica può imparare a fare meglio e chi è già esperto potrà radicarsi ancora di più nella propria pratica.**

**Tutti sono benvenuti!**

**Vi aspetto !**

**Roberto Rustici**

[www.jayasiddhi.it](http://www.jayasiddhi.it)

