



Lo Yoga del respiro energetico

**Ritiro di Yoga e Meditazione,
dal 24 al 27 LUGLIO 2025**

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

Yoga non è solo esercizio fisico, ma l'insieme di salutari attitudini che ci rendono più consapevoli nella nostra vita.

Ciò che caratterizza un'esistenza felice è l'essere in armonia con l'Universo e i suoi costituenti che sono i 5 elementi fondamentali: spazio, vento, fuoco, acqua e terra.

Questi 5 elementi sono dentro il nostro corpo così come nel mondo esterno e con la pratica yoga possiamo armonizzarli ed equilibrarli.

I fattori chiave per la pratica dello Yoga sono:

- alimentazione consapevole
- esercizio consapevole
- respiro consapevole
- meditazione consapevole

Durante il ritiro affronteremo questi argomenti e praticheremo yoga con specifiche tecniche respiratorie preservate e insegnate dai maestri, yogin ed eremiti della tradizione buddhista.

PROGRAMMA:

Giovedì 24 Luglio

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

19:30 Cena

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

Venerdì 25 e Sabato 26 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 27 Luglio

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

9:30 Colazione

11:00 **Satsang (Conclusione)**

* 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", Località 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:

- **Quota per il ritiro yoga : €150 ***
(da pagare tramite bonifico o in contanti presso lo studio Jayasiddhi)
- **Quota per il Vitto e alloggio: €260 (meno di 10 partecipanti)
€230 (da 10 partecipanti in su)**
(da pagare direttamente al Mulino Marghen)

* Per iscriversi è necessario effettuare il bonifico della quota del ritiro di: €150 oppure passare direttamente in studio: pagamento in contanti o con carta/ bancomat
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**