

## **27 Aprile**

Arrivo tra le 16.00 e le 17.00

\*Classe di Yoga con Emilio: 17.45-18.45

\*Cena: 19.00

\*Presentazione e breve meditazione: 20.15

## **28-29-30 Aprile**

\*Classe di Yoga con Emilio: 6.30-8.30

Acquisire strumenti pratici dello Yoga.

Pratica di Asana volta allo sviluppo della concentrazione e consapevolezza del corpo e delle mente.

Si tratta di una pratica di Hatha Yoga Tradizionale dove impareremo a praticare la presenza costante del respiro nelle posizioni scelte dal maestro Emilio Dolcini, per rinforzare la mente e renderla stabile.

\*Bevuta consapevole di 1 litro d'acqua per depurare il corpo.

\*Colazione: 9.30

\*Armonizzazione Vocale, suono e mantra con Radha: 11.30-13.00

Esplorare il Suono Sacro attraverso i mantra e vocalizzazioni armoniche. Questa è una pratica meditativa e al contempo sperimentale. E' un richiamo costante all'apertura del 4° e 5° Chakra e alla loro armonizzazione. Un lavoro sul piano emotivo per armonizzarlo e far spazio finalmente all'esperienza profonda del Sé. Utilizziamo due strumenti musicali di riferimento come l'Harmonium e Tanpura.

\*Pranayama con Emilio: 15.00-15.45

Tecniche di rilassamento profondo e Pranayama. Esploreremo con Emilio Dolcini alcune tecniche di Pranayama (Respirazione) e rilassamento guidato per essere coscienti del nostro corpo sottile e come armonizzarlo.

\*Pausa frutta: 16.00

\*Filosofia e Canti con Radha: 16.15-18.00

Scoprire il ruolo della mente e delle emozioni nella psicologia dello Yoga tradizionale.

Lezioni sulla Psicologia dello Yoga con riferimenti alla filosofia Samkhya e Bhagavat Gita.

La mente è uno strumento nelle mani del Sé in accordo alla visione Vedica e i Saggi antichi (Rishi) hanno sviluppato al meglio le sue potenzialità attraverso un comportamento etico universale e pratiche di Yoga.

\*Cena: 18.30

\*Breve kirtan, domande e risposte con Radha e Emilio: 20.00

Riconoscere e trasformare in modo costruttivo le emozioni che ostacolano la nostra serenità.

Condivisioni di eventuali problematiche pratiche emotive vissute nella vita.

## **1 Maggio**

\*Classe di Yoga con Emilio: 6.30-8.30

\*Colazione: 9.00

\*Meditazione e Canti con Radha: 11.00-13.00

\*Pranzo: 13.30

\*Conclusione, Domande e risposte e kirtan conclusivo con Radha e Emilio: 15.00