

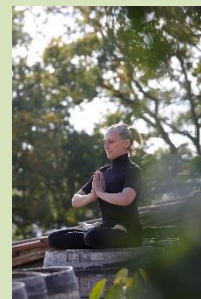
## SEMINARIO INTERATTIVO TEORICO PRATICO

23-24-25 SETTEMBRE 2022

Ti invitiamo a condividere un viaggio insieme nell'Universo del

CHIKUNG-YOGA

per renderlo davvero speciale.



### Programma:

#### Venerdì 23 Settembre 2022

Ore 18 arrivo e registrazione

Ore 19,45 cena

Ore 20,45 Pranayama e Meditazione Serale

#### Sabato 24 Settembre 2022-

Ore 10,00 apertura evento con Jorge Jimenez

Pratica Taichi- Chikung ( muovere energia vitale/ Qi in tutto il corpo-regolazione delle tensioni emotive)

L'Attenzione e L'intenzione l'immagine Mentale sul cervello, cuore e spirito-

Ore 11,30 YIN YOGA pratica in preparazione per l'autunno

Ore 16,00 Taichi Chikung Vibrazionale

Chikung per l'autoprotezione Energetica e automassaggio energetico muscolo-articolare, serie di esercizi per espellere l'energia dannosa-

Ore 17,30 sequenza Hata Yoga e tecniche -Pranayama

Ore 19,00 cena vegetariana

Ore 21,00 Meditazione della Candela Jorge e Mara

#### Domenica 25 settembre 2022

Ore 8,00 Pratica Ashtanga Yoga-

Ore 11,00 Meditazione della visione interiore- Apertura del Terzo Occhio-

## Sistemazione e costi

Questo fine settimana ci ritroviamo ad Albinia all'Agriturismo la Facenda- l'ideale per chi vuole staccare dalla quotidianità e riconnettersi con la natura e il proprio Sé.



### Alloggi:

n°1 appartamento cucina-camera soggiorno con due letti singoli- camera matrimoniale bagno

n°1 camera quadrupla letto matrimoniale, due letti singoli, bagno grande -frigo

n°3 camera matrimoniale- ognuna indipendente, con bagno, frigo, bollitore per tisane e piccolo fornello

in totale 14 posti letto

### TARIFFE:

pernottamento, cena vegetariana del 23-24 settembre colazione 25 e 26 in camera doppia € 158.00

pernottamento, cena vegetariana del 23-24, colazione 25 e 26 in quadrupla o appartamento € 140,00

costo del Seminario CHIKUNG+YOGA € 60

dato che i posti sono limitati è gradita la conferma entro l'8 Settembre 2022

Per i non residenti in Agriturismo, ma partecipanti la quota del seminario è € 60,00 sabato e domenica. Per i pasti € 20,00

per info: [sorrisointeriore@gmail.com](mailto:sorrisointeriore@gmail.com)

cell-3403845757 Mara-3488887425 Jorge

La facenda Catia 3334082063 [www.info@lafacenda.it](http://www.info@lafacenda.it)