



Il Centro Kriya Yoga I.Shva.Ra
organizza e propone:



“Approfondire la pratica dello Yoga e mettersi in gioco

Ritiro di Yoga e meditazione Kriya Yoga”

Weekend dal 25 al 27 aprile 2025



Padri Barnabiti – Eupilio (Como)

Vivere un weekend dedicato a ciò che ti fa stare bene allontanandoti dalle distrazioni e i pesi della quotidianità è una occasione per ricaricarti e alzare il tuo livello energetico.

Grazie alle attività proposte e ai momenti di condivisione, potrai interrogarti su alcuni aspetti della tua vita e tornare a casa con qualche spunto e strumento yogico in più.

Quando

Da venerdì 25 aprile – dalle ore 14.00/16.00 a domenica 27 aprile – alle ore 17.00.

Cosa comprende

- **Pernottamento** in soluzione camera doppia o tripla in condivisione
- **Pensione completa** – colazione, brunch, merenda, cena con menù vegano / vegetariano – Acqua minerale inclusa.
- **Cuoco** dedicato esclusivamente all'evento.

Attività

- 2 Lezioni di Hatha Yoga
- 2 Lezioni di Kriya Hatha Yoga
- 4 Meditazioni guidate
- 2 Lezioni di Teoria e Filosofia Yoga
- 2 Workshop con approfondimento teorico e coinvolgimento pratico
 - Entrambi i workshop verranno spalmati lungo il weekend e saranno interconnessi con le lezioni teoriche
- In base alle condizioni climatiche cercheremo di stare quanto più tempo possibile all'aperto attraverso le seguenti attività elencate nel programma completo:
 - Un trekking nella natura
 - Workshop e rilassamento presso il lago del Segrino
 - Lezioni di yoga all'aperto
 - Brevi passeggiate meditative serali
 - Pasti/merende all'aperto

N.B. Il livello delle pratiche di yoga/meditazione e delle lezioni di teoria/filosofia yoga verrà commisurato all'esperienza pregressa dei partecipanti.

Cosa NON è incluso

- Transfer navetta da/per stazione di Erba (su richiesta, il servizio potrà essere prenotato con costo aggiuntivo in base al numero di ospiti).
- Tappetino, cuscino o mattoncino yoga e copertina per la pratica.
- Biancheria per letto singolo (lenzuolo e fodera), asciugamani, kit da bagno.
- Assicurazione medica e di viaggio
- Tutto ciò che non è indicato nella voce – cosa comprende.

Numero partecipanti

Min. 12 – Max 16

Costo

Soluzione	Prenota il tuo weekend entro il 30 marzo	Prezzo pieno
Camera Doppia	€ 290	€340
Camera Tripla	€ 275	€ 315

Tutte le camere sono dotate di bagno privato

Contributo

Il tuo posto verrà riservato versando una caparra di **€ 60**.

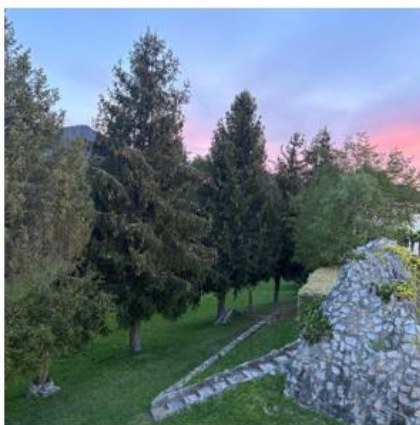
Leonardo Alessandro Blaes

IBAN: IT42J0503433990000000014607

Causale: Weekend Yoga 2025 – NOME e COGNOME del
partecipante

BIC: BAPPIT21811- Banca/istituto di pagamento: BANCOBPM

*Al mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti l'importo della caparra verrà interamente restituito **entro il 17 aprile 2024**.*



Programma

Gli orari di alcune attività potrebbero subire leggere variazioni

Venerdì 25 aprile

h 14.00 - 16.00 - Accoglienza e sistemazione nelle proprie stanze

h 17.00 -17.45 – Cerchio di benvenuto – presentazioni, illustrazione del programma del weekend per vivere al meglio l'atmosfera del ritiro Yoga, mini tour del posto.

h 18.00 – 19.15 – *Lezione pratica di Hatha Yoga con focus su Surya Namaskar, saluti al sole (se possibile all'esterno)*

h 19.30 – Cena

h 20.30 – Attività di gruppo e introduzione ai temi del weekend

h 21:00 – Passeggiata meditativa + meditazione guidata (20 min circa).

h 22.00 – Ritiro nelle proprie stanze e riposo

Sabato 26 aprile

h 5.30 - 6.30 - Meditazione Kriya per chi già lo pratica

h 6.30 – 7.00 - Meditazione guidata per tutti (20 min circa)

h 7:00 – 7.30 – Colazione leggera - facoltativa

h 7.45 – 10.00 - *Lezione pratica di Hatha Yoga con focus sul pranayama + Lezione di teoria sul passare del tempo e Saturno secondo l'astrologia vedica e l'astrologia cosmica di Sri Yukteswar. Senso e significato all'interno della propria vita.*

h 10.30 – 11.00 – Workshop e Karma Yoga

h 11.00 – 12.15 – Colazione – Brunch

h 12.15 – 12.35 - Workshop e Karma Yoga

h 12.45 – 13.30 – Riposo e disponibilità insegnanti per colloqui personali

h 13.30 – 14.45 – Passeggiata e attività all'aperto

h 15.00 – 16.15 - *Lezione pratica di Kriya Hatha Yoga (se possibile all'esterno)*

h 16.30 – 17.30 – Merenda (tea break e frutta) + tempo libero

h 18.00 – 19.00 - Meditazione (20 min circa) + meditazione Kriya per chi già lo pratica

h 19.00 – 19.30 – Workshop e Karma Yoga

h 19.30 – Cena

h 21.00 – 22.00 – Workshop "*Digiuno dalle abitudini: non tutto ciò che facciamo regolarmente ci fa bene*" + meditazione (20 min circa) + meditazione Kriya per chi già lo pratica

h 22.00 – Ritiro nelle proprie stanze e riposo

Domenica 27 aprile

h 5.30 - 6.30 - Meditazione Kriya per chi già lo pratica

h 6.30 – 7.00 - Meditazione guidata (20 min circa)

h 7:00 – 7.30 – Colazione light - facoltativa

h 7.45 – 10.00 - *Lezione pratica di Kriya Hatha Yoga + Lezione di teoria con proiezione di una conferenza di Swami Shankarananda Giri sul respiro e la meditazione kriya yoga e a seguire approfondimento+confronto con i partecipanti*

h 10.30 – 11.00 – Workshop Karma Yoga

h 11.00 – 12.15 – Colazione – Brunch

h 12.15 – 12.35 - Workshop e Karma Yoga

h 12.45 – 13.30 – Riposo e disponibilità insegnanti per colloqui personali

h 13.30 – 14.45 – Conclusione Workshop - *Alimentazione e Yoga: cucinare e nutrirsi consapevolmente*

h 15.00 - 16:00 – cerchio di condivisione finale e ringraziamenti

h 16.00 – Saluti e foto di gruppo

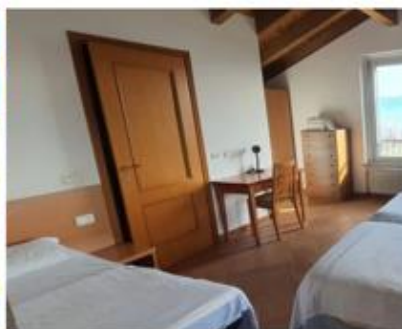
In sintesi

Ti consigliamo questo weekend se vuoi:

1. Approfondire la pratica della meditazione e consolidarla gradualmente nella tua vita quotidiana (proporremo meditazioni kriya yoga basate sul respiro, alcune adatte ai praticanti più esperti altre più indicate per i principianti)
2. Metterti un po' in gioco attraverso attività individuali e di gruppo
3. Tornare a casa dopo il weekend con qualche strumento e spunto di riflessione in più

Ti sconsigliamo questo weekend se vuoi:

1. Passare un weekend dedicato principalmente allo yoga fisico e al relax
2. Restare costantemente nella tua zona di comfort
3. Dedicarti un weekend presso una struttura alberghiera con ristorante e servizio completo. Su quest'ultimo punto, qui sotto troverai ulteriori dettagli riguardanti l'eremo che ci ospiterà



L'eremo

Avremo a disposizione un interno eremo di 3 piani, una struttura provvista di camere doppie, triple e singole (ogni camera ha un suo bagno). La cucina sarà in autogestione e con noi ci sarà Andrea, cuoco e appassionato di alimentazione consapevole che ci accompagnerà in questo viaggio.

Proprio come in ashram, per favorire le attività di cucina e l'organizzazione, sarà richiesto un piccolo aiuto a tutti i partecipanti che verranno coinvolti a turno in attività di Karma Yoga che diventeranno parte stessa del workshop dedicato all'alimentazione consapevole".

Gli insegnanti

Leonardo



Mi chiamo Leonardo e pratico yoga dall'età di 17 anni presso il Centro I.Shva.Ra Kriya Yoga di Varedo (MB). Nel 2009 ho partecipato al primo Sivananda Teacher Training Course tenutosi in Italia (corso di formazione insegnanti yoga Sivananda) mentre nei due anni successivi ho affinato gli insegnamenti frequentando gli stessi corsi in qualità di staff. Nel 2004, all'età di 18 anni, ho imparato la meditazione Kriya Yoga da Swami Shankarananda Giri, mio Maestro, il quale nel 2016 mi ha autorizzato ad insegnare la tecnica del Kriya Yoga. Cerco di trasmettere i principi dello yoga adattandoli a vari contesti e partecipanti attraverso lezioni di yoga dolce, avanzato, in azienda e classi di yoga dedicate a persone con fragilità psichiatrica.

Dal 2015 organizzo ritiri e viaggi sia in Italia che in India, dove cerco di recarmi regolarmente anche per approfondire la pratica del kriya yoga e le mie aree di studio principali (testi fondamentali dello yoga, astrologia vedica e astrologia cosmica secondo gli insegnamenti di Sri Yukteswar e del mio Maestro).

Dal 2013 studio gli atteggiamenti verso la morte e la cura nel fine vita da un punto di vista psicologico e nel 2024 ho iniziato a frequentare il Master "Tutto è Vita" dedicato alla formazione in accompagnamento spirituale nella malattia e nel morire.

200 RYT – ***Certificazione Yoga riconosciuta
Yoga Alliance***



Andrea



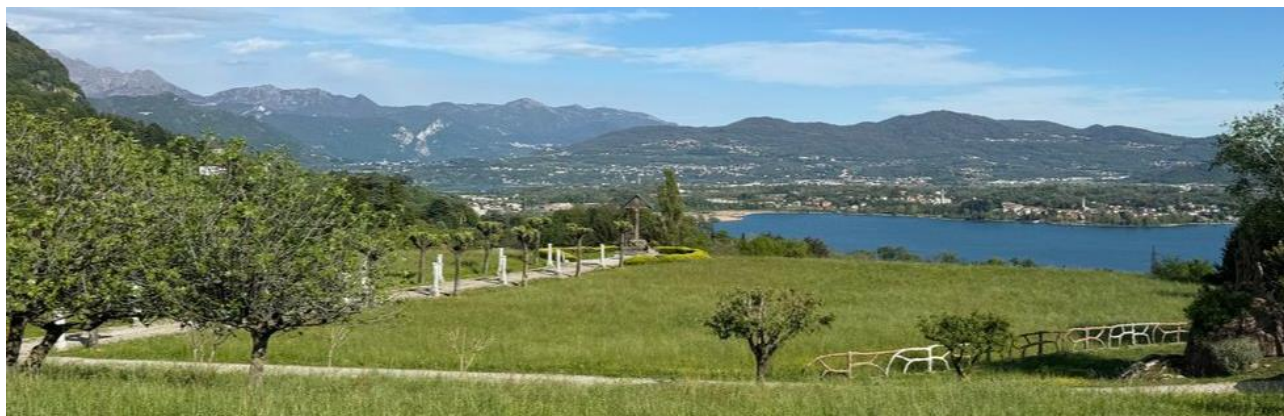
Mi chiamo Andrea e durante il mio percorso ho praticato yoga e meditazione. Ho potuto constatare l'importanza dell'agire con consapevolezza in ogni cosa che facciamo, anche attraverso i miei studi in ambito psicologico e pedagogico.

La cucina è una mia grande passione e da più di vent'anni seguo un regime alimentare totalmente vegetale. La cucina è per me un modo diretto per comunicare la mia apertura alla vita.

Villa S. Antonio

Padri Barnabiti - Eupilio (CO)

La comunità spirituale dei Padri Barnabiti ospiterà il nostro ritiro.



Come arrivare

- **La stazione dei treni è quella di Erba (CO)**
- Coordinate GPS: **45.81685009491752, 9.259618737203784**
- **Indirizzo Padri Barnabiti, Via Sant'Antonio, 17 - 22030 Eupilio (CO)**
- Per orari degli **autobus** consulta <https://www.asfautolinee.it/it/orari-rete-extraurbana>
- Possibilità di condividere il passaggio auto mettendosi in contatto con gli organizzatori e gli altri partecipanti del gruppo.

Contatti

Restiamo a disposizione per qualsiasi info e delucidazione

LEONARDO – 333 9996771 - ishvaracentroyoga@hotmail.com

Vi aspettiamo!

