



Gratitudine Infinita alle Donne Dharma
 Vi aspetto con gioia dal 1 al 6 Agosto 2015

Yogadharma Campo Internazionale Yoga Donne

**LA FORZA NEL CORPO, L'AMORE NEL CUORE
 LA SAGGEZZA NELLA MENTE**

Con Bibi e le insegnanti Yogadharma

Bracciano - Ashram - Dal 1 agosto al 6 Agosto 2015

Programma di una giornata tipo

ore 05:00 Sadhana - Risveglio dell'energia del corpo con lo Yoga al sorgere del sole

ore 08:00 Preparazione e condivisione del cibo - Colazione

ore 10:00 Stage - Insegnamenti secondo la visione dello Yoga

1° incontro: "La forza nel corpo"

2° incontro: "L'amore nel cuore"

3° incontro: "La saggezza nella mente"

ore 12:00 Preparazione e condivisione del cibo - Pranzo

ore 14:00 Relax

ore 16:00 Merenda a base di frutta

ore 17:00 Yoga-Mantra-Mudra

ore 19:00 Preparazione e condivisione del cibo - Cena

ore 21:30 Meditazione serale

ore 22:00 Riposo

Sabato 1 agosto **arrivo** e accoglienza (si prega di comunicare in anticipo l'orario di arrivo)
 Giovedì 6 agosto **conclusione** e saluti (si prega di comunicare in anticipo l'orario di partenza)

La **quota soci di partecipazione** al campo è di *Euro 250* prenotazione entro il 30 giugno

Infoline: bibiguruinder@yahoo.it - Cell: 347.768.1424 - www.yogadharma.it

Per saperne di più di come si vivere in un Ashram

La vita in un Ashram è scandita da alcune semplici regole, ma fondamentali, la cui osservanza consente di trovare un equilibrio interiore in armonia con i ritmi e le esigenze di una comunità di yoga.

La giornata inizia al mattino presto con una lezione di yoga (sadhana), prosegue scandita dal karma Yoga e termina la sera, prima del riposo notturno, con Mantra Yoga e pratiche meditative per un buon riposo.

I pasti, dalla colazione alla cena, sono esclusivamente vegetariani, sono in comune e preparati con spirito yogico (prasad).

Ciascuno dei partecipanti è tenuto a contribuire alla vita comunitaria praticando lo Yoga dell'azione cosciente e disinteressato, si tratta di svolgere alcuni semplici compiti quotidiani, quali riordino delle stanze e dei bagni, aiuto in cucina, piccoli lavori di giardinaggio.

Il **karma Yoga** è considerato negli ashram come una tra le più importanti pratiche yogiche, capace, se esercitato con consapevolezza, di produrre contenimento dell'ego e, di conseguenza profonda serenità interiore.

Wahe Guru