

## Meditazione

### Venerdì 17 giugno

**16.00 - 17.00**

Meditazione.

Anna La Peruta (L'Arnia - CE)

Meditazione Kundalini

**17.00 - 17.30**

Meditazione con il monaco tibetano Geshe Soepa.

Meditazione

**17.30 - 18.30**

Satyananda Yoga: la storia di SW. Satyananda e la Bihar School of Yoga.

Francesca Marchi (Shivananda - AN)

Teoria dello yoga

**18.30 - 19.00**

Mantra Sadhana.

Francesca Marchi (Shivananda - AN)

Mantra

**19.15 - 20.00**

Nada Yoga.

Guglielmo De Martino (Siddartha - NA)

Lezione pratica

### Sabato 18 giugno

**11.30 - 12.00**

Purificazione ed equilibrio mentale ed aurico.

Siri Nihal

Meditazione Kundalini

**12.00 - 12.30**

Curare con il Siri Gayatri Mantra.

Jagat Prija

Meditazione Kundalini

**17.00 - 18.00**

Tecniche di respirazione e concentrazione: Il respiro è vita

Roberta Basile (Yoganapoli - NA)

Meditazione/Pranayama

**18.15 - 19.15**

Cikitka (Yoga terapeutico): fondamentali.

Luciano Bufano

Workshop

**20.00 - 21.00**

Nada Yoga.

Guglielmo De Martino (Siddartha - NA)

Lezione pratica

### Domenica 19 giugno

**17.30 - 18.30**

La divulgazione dello yoga in occidente.

Guglielmo De Martino (Siddartha - NA)

Teoria dello yoga

**18.45 - 20.00**

Yoga verso il Futuro.

Francesca Marchi (Shivananda - AN)

Teoria dello yoga

**20.00 - 20.30**

Guru Bakti.

Francesca Marchi (Shivananda - AN)

Mantra

