

GUBBIO & ASSISI

VILLA AMRITA JANANI

IL NOSTRO CENTRO PER RITIRI YOGA LIFESTYLE

NATURA & SPIRITUALITA'

Siamo lieti di invitarvi a un Maggio Speciale!

RITIRI YOGA DI PRIMAVERA

“CALENDIMAGGIO”

1° Ritiro Yoga per Apertura di Villa Amrita
Janani

& Ritiri Yoga Detox rosae & officinalis

Un Programma speciale per celebrare l'apertura di
Villa Amrita Janani
nella bellezza delle Giornate di Primavera

Un Inno alla Natura in fiore e alla bellezza della Primavera ispirati
all'antica Festa del calendario romano dedicata alla Dea Flora per la
fioritura degli Alberi

con particolare attenzione al tema dell' Amore e devozione alla
Natura, 1 giornata detox con pratiche di Hata Yoga e un delizioso Menu
a tema, meditazioni e Spiritualita' & 3 Proposte di Eventi di Primavera
in Umbria, tra storia cultura e Natura, assolutamente da non perdere!

PROGRAMMA

30 aprile-4 maggio (o 1-4/5)

1° Ritiro Yoga per Apertura di Villa Amrita Janani

"Semina un pensiero

e raccogli un'azione;

semina un'azione

e raccogli un'abitudine;

semina un'abitudine

e raccogli un carattere;

semina un carattere

e raccogli un destino."

Swami Sivananda Saraswati

30 APRILE

Ore 14-16 arrivi e sistemazioni in camera

16.30-17.30 Tisane di erbe e fiori di Primavera

18.30-20 Presentazione dell'Programma e di Villa Amrita Janani -

Pratica Hata Yoga e breve meditazione/rilassamento

20.30 Cena di Primavera

23 Silenzio e riposo

1 MAGGIO

Un giorno di Festa e riposo

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti

Meditazioni

9-10 colazione del 1 maggio

tempo libero, Cammino meditativo alla scoperta del bosco della Tenuta , riposo

13 Pranzo festoso del 1° maggio in giardino

18-20 Asanas e Pranayama

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Apericena del 1 maggio sotto le stelle

Relax e riposo

2 maggio

PROGRAMMA di base COME GIORNO PRECEDENTE

17-18 Yoga nidra

Ore 18-20 "Aradhana" L' antico rituale di Preghiera e devozione alle piante
Meditazione
esperienziale

Il nostro Roseto

Ognuno di noi seminerà una pianta di rosa che vi verrà donata da noi

Seguirà la Meditazione silenziosa sulla propria pianta

3 maggio

PROGRAMMA di base COME GIORNO PRECEDENTE

Ore 18.30-20 al tramonto

"Havan" l antica Preghiera al Fuoco per la Pace e Prosperità

4 maggio

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti

Meditazioni

9-10 colazione

10-12 Conclusione del Programma

& Presentazione

" Nuovi Percorsi e Seminari a Villa Amrita Janani"

2025/26

8-11 MAGGIO

CALENDIMAGGIO AD ASSISI

1 GIORNO

Ore 14-16 arrivi e sistemazioni in camera

16.30-17.30 Tisane di erbe e fiori di Primavera

18.30-20 Presentazione del Programma e di Villa Amrita Janani -

Pratica Hata Yoga e breve meditazione/rilassamento

20.30 Cena di Primavera

23 Silenzio e riposo

2 GIORNO

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti

Meditazioni

9-10 colazione di maggio

11-16 il Calendimaggio di Assisi passeggiando nel centro storico

o tempo libero, Cammini nella Tenuta , relax

pranzo libero

16.30-17.30 Te e tisane di Primavera

18-20 Asanas e Pranayama dell sera

Introduzione agli Shatkarmas le Antiche 6 pratiche di purificazione dell Hata Yoga e Ayurveda

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Cena di Primavera

Relax e riposo

3 GIORNO

7-9 Hata Yoga:

SHATKARMAS LE 6 antiche PRATICHE DI PURIFICAZIONE

Breve rilassamento dopo gli Shatkarmas

9-10 colazione di Primavera

11 Cammino nel bosco della Tenuta/relax/tempo libero

pranzo light dopo Shatkarmas o libero

16.30-17.30 Te e tisane di Primavera

18-20 Asanas e Pranayama della sera

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Cena di Primavera

Relax e riposo

4 GIORNO

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti del mattino

Meditazioni

9-10 colazione

10-12 Conclusione del Programma

& Presentazione

" Nuovi Percorsi e Seminari a Villa Amrita Janani"

2025/26

15-18 MAGGIO

“ROSAE ROSARUM ROSIS”

La rosa senza spine del Roseto di Assisi -Porziuncola

1 GIORNO

Ore 14-16 arrivi e sistemazioni in camera

16.30-17.30 Tisane di erbe e fiori di Primavera

18.30-20 Presentazione del Programma e di Villa Amrita Janani -

Pratica Hata Yoga e breve meditazione/rilassamento

20.30 Cena di Primavera

23 Silenzio e riposo

2 GIORNO

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti del mattino

Meditazioni

9-10 colazione di Primavera

11-16 Escursione ad Assisi Santa Maria degli Angeli -Il Roseto della Porziuncola

o tempo libero, Cammini nella Tenuta , relax

pranzo al sacco o libero

16.30-17.30 Te e tisane di Primavera

18-20 Asanas e Pranayama della sera

Introduzione agli Shatkarmas le Antiche 6 pratiche di purificazione dell Hata Yoga e Ayurveda

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Cena di Primavera

Relax e riposo

3 GIORNO

7-9 Hata Yoga:

SHATKARMAS LE 6 antiche PRATICHE DI PURIFICAZIONE

Breve rilassamento dopo gli Shatkarmas

9-10 colazione di Primavera

11 Cammini nel bosco della Tenuta/relax/tempo libero

pranzo light dopo Shatkarmas o libero

16.30-17.30 Te e tisane di Primavera

18-20 Asanas e Pranayama della sera

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Cena di Primavera

Relax e riposo

4 GIORNO

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti del mattino

Meditazioni

9-10 colazione

10-12 Conclusione del Programma

& Presentazione

" Nuovi Percorsi e Seminari a Villa Amrita Janani"

22-25 MAGGIO

LA MERAVIGLIOSA MAGICA FIORITURA DI CASTELLUCCIO. UNO SPETTACOLO DELLA NATURA

1 GIORNO

Ore 14-16 arrivi e sistemazioni in camera

16.30-17.30 Tisane di erbe e fiori di Primavera

18.30-20 Presentazione del Programma e di Villa Amrita Janani -

Pratica Hata Yoga e breve meditazione/rilassamento

20.30 Cena di Primavera

23 Silenzio e riposo

2 GIORNO

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti

Meditazioni

9-10 colazione di maggio

***11-16 Escursione alla Piana di Castelluccio per ammirare
l'esplosione dei colori della meravigliosa fioritura della
lenticchia e delle piante officinali spontanee***

Piccole nozioni di erboristeria sui Semplici

/tempo libero, Cammini nella Tenuta , relax

Pranzo al sacco o libero

16.30-17.30 Te e tisane di Primavera

18-20 Asanas e Pranayama dell sera

Introduzione agli Shatkarmas le Antiche 6 pratiche di purificazione dell Hata Yoga e Ayurveda

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Cena di Primavera

Relax e riposo

2 GIORNO

7-9 Hata Yoga:

SHATKARMAS LE 6 antiche PRATICHE DI PURIFICAZIONE

Breve rilassamento dopo gli Shatkarmas

9-10 colazione di Primavera

11 Cammino nel bosco della Tenuta/relax/tempo libero

pranzo light dopo Shatkarmas o libero

16.30-17.30 Te e tisane di Primavera

18-20 Asanas e Pranayama della sera

Yoga Nidra il Beato Rilassamento

20.30 Cena di Primavera

Relax e riposo

4 GIORNO

7-9 Hata Yoga asanas e pranayama purificanti e energizzanti del mattino

Meditazioni

9-10 colazione

10-12 Conclusione del Programma

& Presentazione

" Nuovi Percorsi e Seminari a Villa Amrita Janani"

2025/26