



ATMASTUDIO
Centro Anusara® Yoga

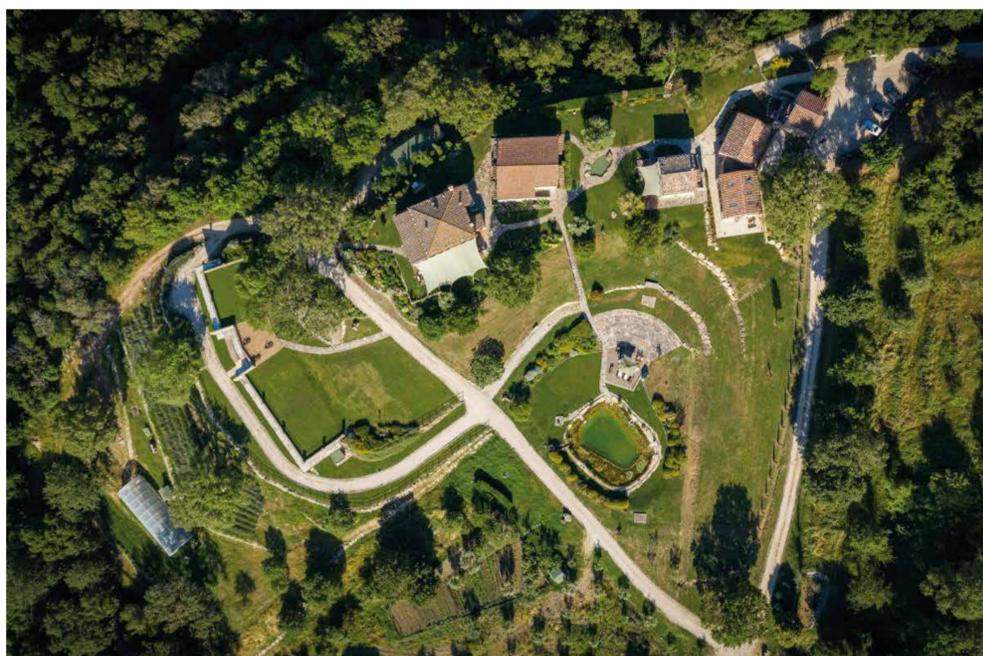
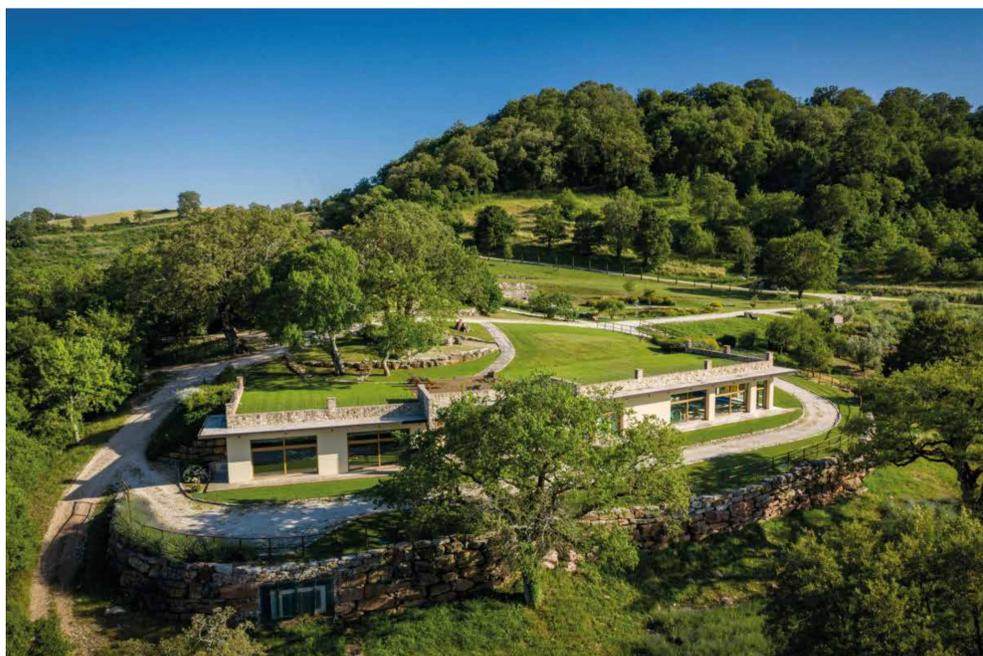
RITIRO

CON PIERO VIVARELLI

4-8 dicembre 2025



Il ritiro “crea” il tempo ideale per prendersi cura del corpo e della mente, e contemplare e dimorare nella beatitudine del cuore (hrdayam). Nell'accogliente Agriturismo Sasseta Alta, immersi nella natura, attraverso le pratiche di asana (posizioni), pranayama (respirazioni), vichara (contemplazioni), e dhyana (meditazioni), ci immergeremo nella sacra atmosfera del nostro Sé interiore, ispirati dalla saggezza degli insegnamenti del Pratyabhijñâhrdayam, Il Cuore del Riconoscimento.



PROGRAMMA

GIOVEDÌ 4 DICEMBRE

15.00 – 16.00 Arrivi

17.00 – 19.00 Introduzione al ritiro e Lezione Rigenerante

19.45 Cena

VENERDÌ 5, SABATO 6, DOMENICA 7 DICEMBRE

7.30 – 8.30 Meditazione

8.30 – 9.30 Colazione

10.00 – 12.00 Pratica

13.00 Pranzo

16.00 – 17.30 Studio e contemplazione

17.30 – 19.00 Pratica

19.45 Cena

LUNEDÌ 8 DICEMBRE

7.30 – 8.30 Meditazione

8.30 – 9.30 Colazione

10.00 – 12.30 Pratica

13.00 – 14.00 Pranzo e saluti

Disponibilità posti limitata

DOVE

AGRITURISMO SASSETA ALTA

Loc. Sassetta Alta, 24
Scansano (GR) 58054



PER INFO E ISCRIZIONI:

info@atmastudio.it