



# YOGA e mare in puglia

Nel bellissimo GOVINDA SHANTY HOUSE sulle colline di MONOPOLI  
[www.govindahouse.com](http://www.govindahouse.com)

GIUGNO	Domenica 07.06. fino a Sabato 13.06.09
LUGLIO	Domenica 12.07. fino a Sabato 18.07.09
AGOSTO-SETTEMBRE	Domenica 30.08. fino a Sabato 05.09.09

Per Principianti e Praticanti

“Lo Yoga non è un antico mito sepolto nell’oblio. E’ l’eredità più preziosa del presente. E’ il bisogno essenziale dell’oggi e la cultura del domani.”

Swami Satyananda Saraswati

## Programma giornaliero

Ore 07.00 - 08.30	YOGA ASANA - posture del corpo dinamiche e statiche
	PRANAYAMA - tecniche di respirazione
	MANTRA - il Suono usato per il rilassamento e la calma della mente
Ore 09.00	COLAZIONE
Ore 10.00 - 13.30	SPIAGGIA
Ore 14.00	PRANZO (vegetariano mediterraneo)
Ore 17.00	TEA TIME
Ore 17.30 - 18.00	KARMA YOGA - servizio disinteressato
Ore 18.30 - 20.00	YOGA NIDRA - è un sistematico metodo che induce a un completo rilassamento fisico, mentale e emozionale
Ore 20.30	CENA
Ore 23.00	SILENZIO

I seminari iniziano con il pranzo di domenica e si concludono con il pranzo di sabato  
Quota di partecipazione al seminario, vitto, alloggio, noleggio auto per andare in spiaggia : 750.00 Euro  
Partecipazione limitata a 9 persone

Per ulteriori informazioni e prenotazione, contattare:  
MARGOT KOLACNY – C.da Bellocchio 494 – La dimora di Maitreya  
70043 MONOPOLI - Cell. 333 9394301 – Email: [maitreya2008@libero.it](mailto:maitreya2008@libero.it)