



Hamsa Retreat



**Ashram Bhole Baba,
Cisternino Puglia**

Aprile
25-29

- **Yoga Himalayano**
 - **Meditazione e pratiche del corpo sottile**
 - **Rituali e Cerimonie vediche**
 - **workshops tematici, mantra, esplorazioni ed escursioni**
 - **momenti di condivisione**
 - **celebrazione, gioia**
-

Iscrizione entro il 10 aprile
Early bird entro il 01 marzo

alicesantigli@gmail.com
sophiecommerman@yahoo.it

Viaggio iniziatico volto a sperimentare e scoprire il tesoro che dimora in ognuno di noi attraverso il principio Hamsa, il respiro della vita che unisce l'anima individuale al sé superiore.

L'invito di questa esperienza è : conosci te stesso e l'essenza sottile del respiro.

Attraverso la pratica, l'esperienza e lo stato dello yoga nella sua condivisione più olistica ed integrata sarai gentilmente guidato verso uno stato di connessione profonda con il sé, con tutto ciò che è parte dell'esistenza, con la propria natura.

Il luogo che ci ospita è l'ashram Bhole Baba di Cisternino in Puglia.

Un luogo di raccolta, di contemplazione, di meditazione situato nelle campagne della Valle d'Itria, famosa per i suoi trulli. Qui ci immergeremo in uno stile di vita all'insegna della semplicità, cerimonia e devozione tipiche della spiritualità indiana.



Il ritiro è aperto a tutti, persone di ogni età, genere ed ogni livello di esperienza.

Conducono l'esperienza Sophie Commerman & Alice Santigli, entrambe appassionate maestre e praticanti della tradizione e degli insegnamenti dello yoga, amanti dell'India.

Tutte e due totalmente dedicate a vivere una vita piena di valore e significato e al condividere antichi saperi per il mondo di oggi.

COME ARRIVARE

- Opzione Aereo (destinazione Brindisi) + navetta (organizzata) di circa 30 min
- Macchina
- Indirizzo : Ashram Bhole Baba Cisternio
- Contrada Portarino, 10, 72017 Ostuni BR

PREZZO

include vitto (pasti vegetariani), alloggio, pratiche e servizio navetta da e per l'aeroporto di Brindisi.

Non include il viaggio.

Camera condivisa, camere divise uomini/donne

Early bird (fino al 01 Marzo) : 590 euro

Prezzo Normale : 650 euro

Caparra: 150 euro

