

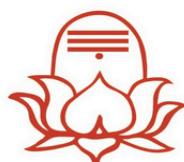
PROGRAMMI
IN
ASTRAM
MARZO -
OTTOBRE 2025

"i programmi sono rivolti a soci e tesserati "

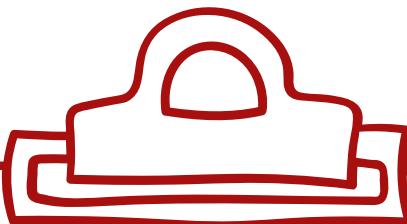
INFO E PRENOTAZIONI:



393 4836897 – 351 6962733



Centro Hara
Scuola di Yoga
"serietà, sincerità, impegno"



MARZO

Sabato 03 – 08 – 15 - 22

GIORNATE IN ASHRAM:

Ore 9,00 accoglienza - **Ore 11 lezione di yoga**

Ore 12,30/13,00 Pranzo – Ore 14,30/15,00 Yoga Nidra - Ore 15,30 - 18,00

Seva/Karma Yoga e Attività Creative,Satsang e/o Meditazione.

Ore 18,00 Maha Mrityunjaya Mantra per la salute di tutti.

Domenica 23

Il Centro Hara – Scuola di Yoga asd e ps, ospita Cinzia Angela Seddone per il programma di : **COSTELLAZIONI FAMILIARI**

Ore 9,00 accoglienza - ore 13,00 pranzo vegetariano

Fine programma ore 19,00

Sabato 29

SHATKARMA (YOGA DETOX) & GIORNATA IN ASHRAM:

ShatKarma : tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga

Ore 8,30 -11,30

Ore 12,30/13,00 Pranzo – Ore 14,30/15,00 Yoga Nidra,

Ore 16,00 - 17,00 Seva/Karma Yoga e Attività Creative

Ore 17,00 Satsang : Incontro e discussione su "L'EGO: CHI SONO IO? " Concetti e sperimentazioni.La partecipazione è gratuita.

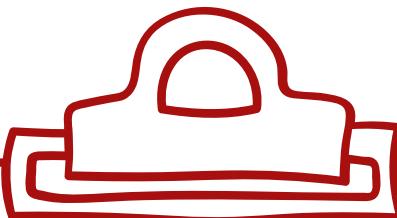
Ore 18,30 Maha Mrityunjaya Mantra per la salute di tutti

Domenica 30

DEVI ARADHANA (programma di Mantra Yoga): Invocare l'energia universale nella forma di vitalità , prosperità, conoscenza e amore incondizionato.

Ore 10, 00 – 12,00 - ore 12,30/13,00 Pranzo –ore 14,00 saluti

Per tutti i programmi possibilità di pernottamento dal venerdì o sabato



APRILE

Sabato 05 – 12 – 19 – 26

GIORNATE IN ASHRAM:

Ore 9,00 accoglienza - Ore 11 lezione di yoga

Ore 12,30/13,00 Pranzo - Ore 14,30/15,00 Yoga Nidra - Ore 15,30 -

18,00 Seva/Karma Yoga e Attività Creative, Satsang e/o Meditazione.

Ore 18,00 Maha Mrityunjaya Mantra per la salute di tutti.

Sabato 05 e domenica 6

PROGRAMMA DI MANTRA YOGA.

Guru Bhakti Yoga Sadhana:” Connettersi con l’Energia Spirituale”

Sabato: ore 16,30 - 19,30

Domenica ore 10,30 -12,00

Possibilità di partecipare ad un solo giorno.

Sabato 12

PROGRAMMA DI MANTRA YOGA.

“HANUMAN CHALISA”

Rimuovere i problemi dalla propria vita invocando forza, energia, vitalità e benedizioni.

Ore 17,00 - 18,00

Venerdì, sabato e domenica 25- 26 -27

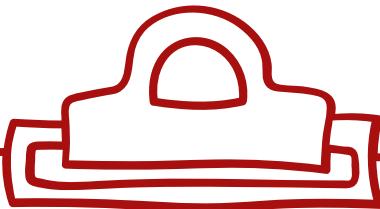
ASHRAM YOGA RETREAT

Lezioni di Yoga - Pranayama - Meditazioni - Mantra Yoga

Accoglienza dal venerdì ore 9,00 - Fine programma e saluti domenica ore 15,00

(il programma include pasti e pernottamento)

Per tutti i programmi possibilità di pernottamento



MAGGIO

Sabato 03 - 10 -24

GIORNATE IN ASHRAM:

Ore 9,00 accoglienza - **Ore 11 lezione di yoga**

Ore 12,30/13,00 Pranzo - Ore 14,30/15,00 Yoga Nidra

Ore 15,30,00 - 18,00 Seva/Karma Yoga e Attività

Creative,Satsang e/o Meditazione.

Ore 18,00 Maha Mrityunjaya Mantra per la salute di tutti.

Sabato 17

SWAMI ANANDANANDA nelle MARCHE

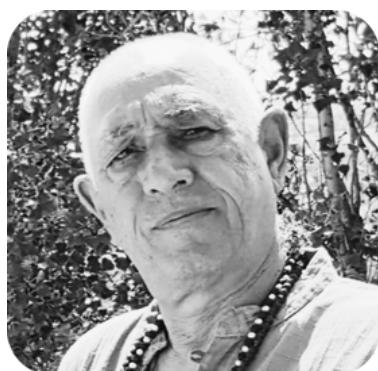
RITIRO YOGA - SEMINARIO :

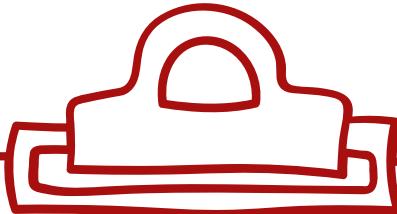
I CHAKRA e LO STILE DI VITA YOGICO

Ore 9,00 - 12,00 - pausa pranzo - ore 15,00 -17,30

**Ore 18,30 -19,30 Maha Mrityunjaya Mantra
per la salute di tutti con Havan.**

Possibilità di pernottamento





GIUGNO

PONTE DEL 2 GIUGNO

Sabato 31, domenica e lunedì 2 giugno

Yoga in Salento : svago, natura cultura e pratiche meditative. POSTI LIMITATI.

Partenza con pulmino da Porto d'Ascoli venerdì ore 18,00 o ore 20,00 - Ritorno a Porto d'Ascoli lunedì 2 ore 18,00

“OBBLIGATORIO PRENOTARSI ENTRO L’8 MAGGIO”

Sabato 07 - 14 - 21 28

GIORNATE IN ASHRAM:

Ore 9,00 accoglienza - **Ore 11 lezione di yoga**

Ore 12,30/13,00 Pranzo - Ore 14,30/15,00 - Yoga Nidra Ore 15,30 - 18,00 Seva/Karma Yoga e Attività Creative, Satsang e/o Meditazione.

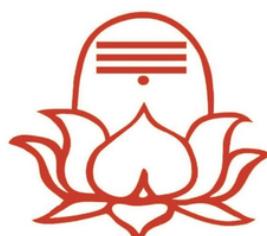
Ore 18,00 Maha Mrityunjaya Mantra per la salute di tutti.

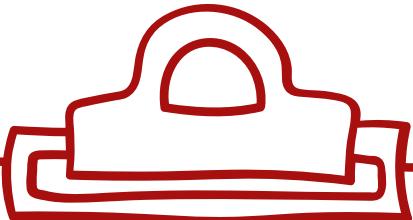
Sabato 14

MEDITAZIONE SWAN

con lezione di yoga, asana, pranayama, mantra e kirtan

Programma : 10,00 - 12,00 e 16,00 - 19,00





LUGLIO

Venerdì, sabato e domenica 4- 5-6

ASHRAM YOGA RETREAT

MANTRA - YANTRA e MANDALA

Ritiro esperienziale in occasione di Guru Bhakti Yoga Sadhana

Accoglienza dal venerdì ore 9,00

Fine programma domenica ore 15,00

RITIRO YOGA PER GURUPURNIMA

Celebrare i Maestri Spirituali

Mantra Yoga, Lezioni, Meditazione, Satsang, Kirtan, Seva.

Accoglienza dal giovedì ore 9,00

Fine programma sabato ore 19,00

Sabato 19 - 26

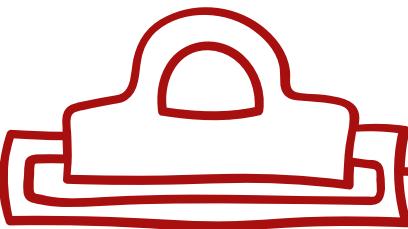
GIORNATE IN ASHRAM:

Ore 9,00 accoglienza - Ore 11 lezione di yoga

Ore 12,30/13,00 Pranzo - Ore 14,30/15,00 - Yoga Nidra 15,30 Seva/Karma Yoga e Attività Creative,Satsang e/o Meditazione.

Ore 18,00 Maha Mrityunjaya Mantra per la salute di tutti.

Possibilità di pernottamento



AGOSTO

da venerdì 1° a sabato 16 Agosto

ASHRAM YOGA CAMP :

Lezioni di Yoga, workshop di approfondimento, meditazione, escursioni nella natura, vita di ashram, seva e mouna (silenzio).

Accoglienza da venerdì 1° ore 9,00

Fine programma sabato 16 ore 20,00.

da lunedì 25 a sabato 30 Agosto

RITIRO YOGA

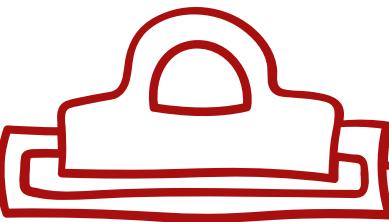
“Superare e gestire gli ostacoli per migliorare la propria vita”

Lezioni di Yoga, workshop di approfondimento, meditazioni, vita di ashram, mantra yoga, satsang.

Accoglienza da lunedì 25 ore 9,00

Fine programma sabato 30, ore 20,00.





SETTEMBRE

Venerdì, sabato, domenica 5-6-7 settembre

RITIRO DI MANTRA YOGA & MEDITAZIONE

Guru Bhakti Yoga Sadhana:” Connetersi con l’Energia Spirituale”

Accoglienza da venerdì 5 ore 9,00

Fine programma domenica ore 14,00.

sabato 27 - domenica 28 settembre

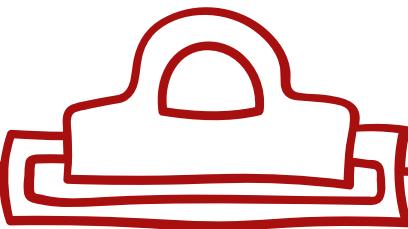
RITIRO YOGA (navratri) :

Lezione di yoga, mantra sadhana, satsang.

Invocare l’energia, la conoscenza e la prosperità.

Accoglienza da sabato 27 ore 9,00

Fine programma domenica 28 ore 14,00.



OTTOBRE

Sabato 4 - 11 - 18 - 25

GIORNATE IN ASHRAM:

Ore 9,00 accoglienza - Ore 11,00 lezione di yoga

Ore 12,30/13,00 Pranzo - Ore 14,30/15,00 Yoga Nidra

**15,30 Seva/Karma Yoga e Attività Creative,Satsang e/o
Meditazione.**

**Ore 18,00 Maha Mrityunjaya Mantra per la salute di
tutti.**

da sabato 18 a lunedì 20 ottobre

**RITIRO YOGA : Lezioni di yoga - Yoga Nidra - Mantra
Yoga - Meditazione**

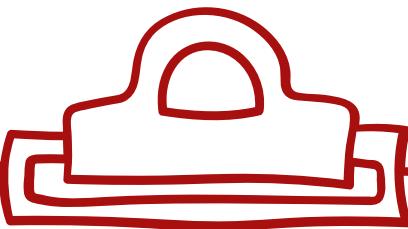
Invocare la luce, la conoscenza e la prosperità

Accoglienza sabato 18 dalle ore 9,00

Fine programma lunedì 20 ore 14,00.

Possibilità di pernottamento





NOVEMBRE

Sabato 22 - 29

GIORNATE IN ASHRAM:

Ore 9,00 accoglienza - Ore 11,00 lezione di yoga

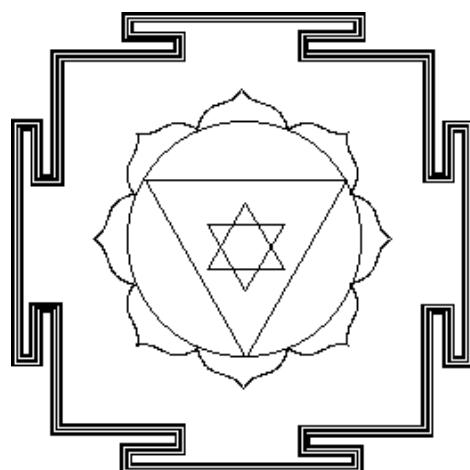
Ore 12,30/13,00 Pranzo - Ore 14,30/15,00 Yoga Nidra

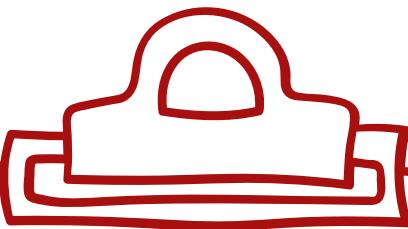
**15,30 Seva/Karma Yoga e Attività Creative,Satsang e/o
Meditazione.**

**Ore 18,00 Maha Mrityunjaya Mantra per la salute di
tutti.**

**Contributo lezione € 10,00 e per le altre attività offerta
libera.**

Possibilità di pernottamento





DICEMBRE

Sabato 6 - 13 - 22

GIORNATE IN ASHRAM & MEDITAZIONE DI NATALE

Ore 9,00 accoglienza - Ore 11,00 lezione di yoga

Ore 12,30/13,00 Pranzo - Ore 14,30/15,00 Yoga Nidra

**15,30 Seva/Karma Yoga e Attività Creative,Satsang e/o
Meditazione.**

Ore 18,00 Maha Mrityunjaya Mantra per la salute di tutti.

Sabato 6

Programma di Mantra Yoga:

GURU BHAKTI YOGA SADHANA

Ore 16,30 - 18,00

Sabato 22

MEDITAZIONE DI NATALE

Ore 16,00 - 18,00

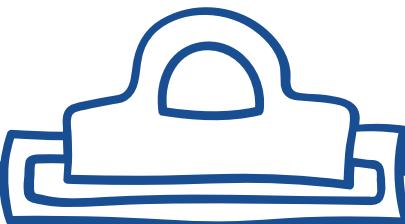
Possibilità di pernottamento

da venerdì 26 dicembre a sabato 10 gennaio 2026

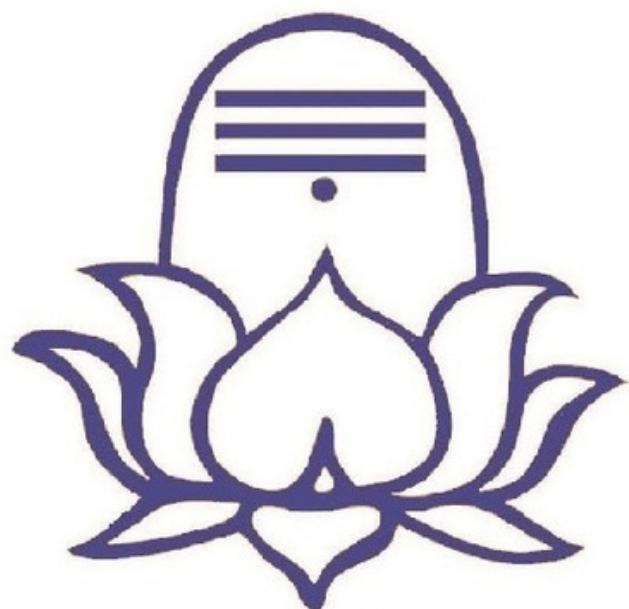
VIAGGIO NELL'INDIA SPIRITUALE

**Roma Delhi - Rishikesh -Haridwar - Bihar School of Yoga -
Munger - Deoghar - Rikhiapeeth Ashram - Delhi - Roma**

**PRENOTARE IL PRIMA POSSIBILE E MASSIMO ENTRO
GIUGNO 2025**



Centro Hara



Scuola di Yoga



   393 4836897 – 351 6962733