

L'Arte di vivere e l'Arte di essere

YogaMantrAyurveda

MAGGIO 8 DOMENICA 2022 DALLE ORE 9.30 ALLE 18.30

Giornata dedicata al ben-essere e alla conoscenza di come interagire con il proprio corpo attraverso uno stile di vita e una alimentazione adeguata alla nostra natura costituzionale. La natura del luogo che ci ospita, Asana di Yoga, la meditazione mantra e l'Ayurveda ci aiuteranno a esplorare il nostro mondo interiore cercando di affrancarci dal frastuono della mente per abbandonarci al sentire.

Il luogo dove ci incontreremo è stato fondato dalla dottoressa Iris Paciotti con il nome di centro Holos Salute e oggi portato avanti dal dott. Ernesto Iannaccone, con il nome di Ramaniyavanam (Il bosco incantato) con il preciso scopo di costituire un punto di incontro fra tutti coloro che condividono una visione olistica della vita e dell'importanza di coltivare, un'Educazione a vivere una vita consapevole, libera, sana e armoniosa.



Programma per la giornata

- *Ore 09:30 Arrivo*
- *Ore 10:00 Presentazione della giornata (Cerchio conoscitivo)*
- *Ore 10.30 - 12.00 YogAsana*
- *Relax / Passeggiata / Piscina*
- *Ore 13:00 - 14.30 Pranzo Vegetariano Condiviso (preghiera cibo)*
- *Ore 15.00 - 16.30 Ayurveda le sue Costituzioni & Alimentazione*
- *Paura Tisana /Relax*
- *Ore 17.15 Meditazione Mantra + Bhajans*
- *Ore 18.00 Condivisione & Saluti*

Note:

- *Tappetino yoga, cuscino o blocco yoga personale*
- *Abbigliamento comodo*
- *Asciugamano, ciabattine, costume da bagno*
- *Pranzo Vegetariano Condiviso*



V.lo Cesanense,5 - 000123 Cesano di Roma (Rm),

*Per chi viene da Roma è consigliabile percorrere la Strada Statale Cassia Bis o Cassia Veientana, ed uscire al **secondo svincolo** per Cesano, dopo poche centinaia di metri percorsi sulla via Cesanense, voltare a destra per Vicolo Cesanense e subito sul lato sinistro è situato l'ingresso del Centro. Con il treno La linea FL3 del servizio ferroviario regionale del Lazio collega Viterbo Porta Fiorentina con Roma Tiburtina utilizzando la ferrovia Roma-Capranica-Viterbo. Sulla stessa linea operano le relazioni Bracciano-Roma Tiburtina, Cesano-Roma Tiburtina-Monterotondo e La Storta-Roma San Pietro. Nella tratta Cesano-Roma la frequenza è di 15 minuti, nella tratta Bracciano-Cesano è di 30 minuti e nella tratta Viterbo-Bracciano è di 60 minuti. È gestita da Trenitalia; i principali interscambi con la metropolitana e le altre linee FL sono Roma Tiburtina, Roma Tuscolana, Valle Aurelia (Metro A) e Roma Ostiense (Piramide Metro B e interscambio con FL1 e FL5).*

