

Viernes 2 marzo

19h - Bienvenida, presentación de todos, ceremonia y puja de apertura.
Práctica de pranayama y meditación en grupo.
20:15 a 21h - Cena.
21h - Presentación del programa.
21:30h - Descanso.

Sábado 3 marzo

5:30h - Despertar.
6h - Iniciación en nuevas técnicas de pranayama.
7 a 7:45h - Yoga del silencio y Nityananda Kriya. Dedicación del silencio.
7:45 a 8:45h - Práctica en grupo de las 18 posturas.
8:45 a 11h - Desayuno, seguido por tiempo libre.
11 a 11:45h - Formación en Bandams.
11:45 a 12:30h – Venciendo los obstáculos a la auto-consciencia interna.
12:30 a 13:00h - Conferencia: “Cómo integrar el Yoga en la vida diaria”.
14:00 a 15:15h - Comida.
15:15 a 16:15h - Taller: “Venciendo las emociones conflictivas en la vida”.
16:15 a 17:15h - Meditación caminando, visión del prana y práctica de dispersar las nubes.
17:15 a 17:30h - Breve descanso.
17:30 a 18:15h - Yoga Nidra.
18:15 a 19:15h - Conferencia sobre Kriya Mantra Yoga: la práctica de los mantras.
19:15 a 19:45h - Práctica de grupo del Pranayama y Dhyana del día.
20:15 a 21:30h - Cena.
21:45 a 22- Meditación “Yo soy”.
22h - Descanso.

Domingo 4 marzo

5:30 h - Despertar.
6 a 7h - Práctica en grupo de los nuevos pranayamas, del Kriya Kundalini Pranayama y de la Dhyana del día.
7 a 7:30h - Práctica en grupo de las 18 posturas.
7:30 a 8:00h - Preparación del Mantra Yagna peetam.
8:00 a 14:00h - Cantos en grupo alrededor del Mantra Yagna Peetam, en grupos, seguido de Mantra Diksha, iniciación en mantras.
8:10 – Desayuno.
2:00h - Cierre en grupo de la ceremonia de fuego.
14:15h - Comida.
15:15h - Compartir en grupo, preguntas y respuestas, anuncio de futuras actividades.
16:00h - Cierre del retiro.