



*Sei fiore, tornado e stelle*

# CAVALCARE LA TIGRE

con Nadeshwari Joythimayananda

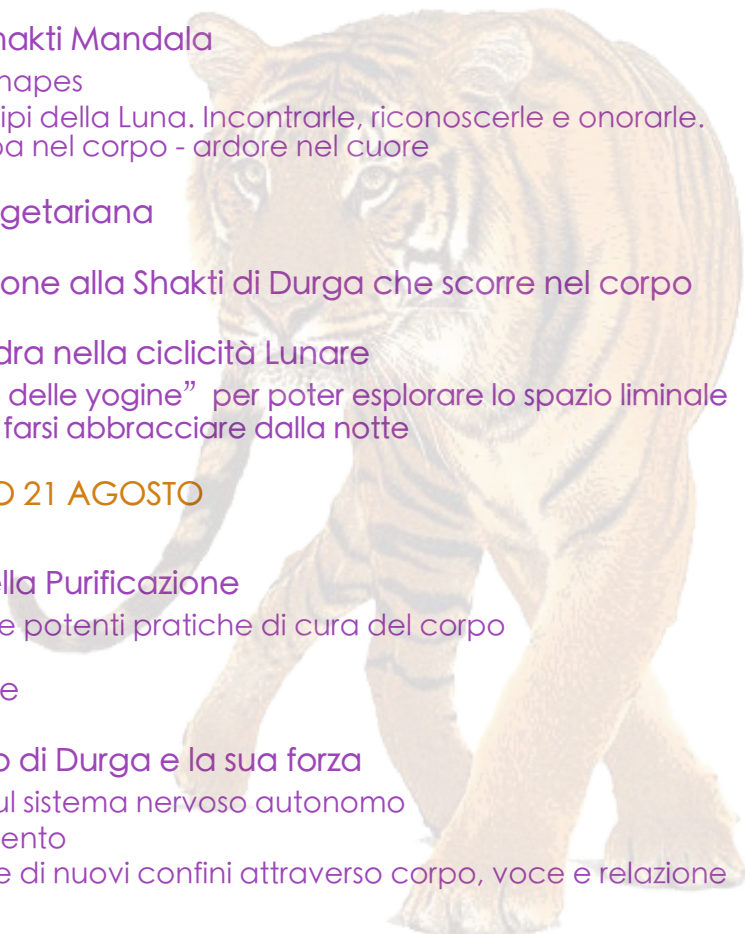
## Programma dettagliato

### DAY ONE - VENERDÌ 20 AGOSTO

- ॐ 14:30 Arrivo, registrazione & welcome drink
- ॐ 17:00 Yogini Shakti Mandala  
Sacred Shapes  
12 archetipi della Luna. Incontrarle, riconoscerle e onorarle.  
Sankhalpa nel corpo - ardore nel cuore
- ॐ 19:30 cena vegetariana
- ॐ 21:00 Introduzione alla Shakti di Durga che scorre nel corpo
- ॐ 21:30 Yoga Nidra nella ciclicità Lunare  
“Il sonno delle yogine” per poter esplorare lo spazio liminale  
prima di farsi abbracciare dalla notte

### DAY TWO - SABATO 21 AGOSTO

- ॐ 7:30 Yoga della Purificazione  
Semplici e potenti pratiche di cura del corpo
- ॐ 8:45 colazione
- ॐ 10:00 Lo spazio di Durga e la sua forza  
Nozioni sul sistema nervoso autonomo  
Orientamento  
Creazione di nuovi confini attraverso corpo, voce e relazione





# Sei fiore, tornado e stelle

ॐ 12:30 pranzo al sacco vegetariano

ॐ 15:30 Giustizia Sociale

Strumenti per destrutturare l'oppressione interiorizzata e sistemica

ॐ 16:30 Shiva Shakti Tandava

Una pratica semplice, libera e consapevole per fare esperienza diretta e quindi comprendere da dentro, lo spazio del corpo e la natura della Kundalini

ॐ 17:30 pausa

ॐ 18:30 Yoni Yoga

Teoria e Pratiche di antiche conoscenze Tantriche e Taoiste volte a utilizzare saggiamente l'energia della Yoni

ॐ 19:30 Chandra Pooja - Cerimonia in Luna Piena

Rito dalla tradizione Shakta Tantrica

ॐ 20:30 cena vegetariana

ॐ 21:30 Yoga Nidra nella ciclicità Lunare

DAY THREE - DOMENICA 22 AGOSTO

ॐ 7:30 Yoga della Purificazione

ॐ 8:30 colazione

ॐ 10:00 Shakti Yoga Flow

Incarnare e manifestare la qualità della Shakti attraverso corpo, Mudra ed emozioni grazie al sostegno delle Yogini. Durga ~ la potenza dell'uragano; Lakshmi ~ l'abbondanza quotidiana; Kali ~ l'annullamento dell'Ego non al servizio, Saraswathi ~ la creatività sottile, Parvati ~ la chiarezza della propria sadhana

ॐ 12:30 Pranzo e saluti

