



jayasiddhi

YOGA E BENESSERE

Yoga e visita ai luoghi sacri del Ladakh

Dal 9 al 23 Agosto 2024

Con Roberto Rustici e Lama Sonam



Itinerario del viaggio:

- 9/8 partenza da Bologna
- 10/8 arrivo a Delhi
- 11/8 volo interno e arrivo a Leh, **inizio ritiro di Yoga alle 18:00**
- 12/8 **Ritiro di Yoga**
- 13/8 **Ritiro di Yoga**
- 14/8 **fine ritiro di Yoga alle 12:30** , nel pomeriggio camminata allo Shanti-stupa
- 15/8 Festival di danze sacre del monastero di Takthok
- 16/8 Shey, monastero di Thiksey ed Hemis
- 17/8 visita ad Alchi e Lamayuru, soggiormeremo una notte nei pressi del luogo
- 18/8 visita al monastero Likir
- 19/8 giornata al lago di Pangog
- 20/8 shopping nell'area commerciale di Leh
- 21/8 ritorno a Delhi: visita al Museo nazionale
- 22/8 Giornata per massaggi ayurvedici e shopping
- 23/8 volo di ritorno in Italia

Programma del ritiro di Yoga:

11 Agosto:

18:00-19:15 Inizio del ritiro, Asana, Pranayama, Meditazione

19:30 Pausa-Cena

21:00-22:00 Introduzione con Roberto e insegnamenti con Lama Sonam

12 e 13 Agosto:

6:30 Puja di inizio giornata (con lama Sonam)

7:00-9:15 Kriya, Asana, Pranayama, Meditazione

9:30-11:00 pausa-colazione

11:00-12:30 Insegnamenti con Lama Sonam 1

13:00 pausa-pranzo

16:00-17:15 Teoria e Meditazione con Roberto

17:15 pausa-tè

18:00-19:15 Asana, Pranayama, Meditazione

19:30 Pausa-Cena

21:00-22:00 Insegnamenti con Lama Sonam 2

14 Agosto:

6:30 Puja di inizio giornata (con lama Sonam)

7:00-9:15 Kriya, Asana, Pranayama, Meditazione

9:30-11:00 pausa-colazione

11:00-12:30 Conclusione del ritiro con Roberto

Lama Sonam: monaco della radizione Kagyu, dedito allo studio del Dharma fin dalla tenera età, entra nel ritiro tradizionale di oltre tre anni a Labchi, in Nepal, nel luogo dove meditò anche il grande yogin Milarepa. Lama Sonam si addestra nelle tecniche meditative Vajrayana sotto la guida del suo amorevole maestro Nubpa Rinpoche, divenendo così un esperto meditante; oggi è ancora impegnato in lunghi ritiri di addestramento e meditazione.

Roberto Rustici: praticante buddhista da ormai 30 anni e studioso della lingua tibetana, ha vissuto in un monastero buddhista e ha viaggiato per molti anni in Asia. Guida gruppi di meditazione e insegna yoga (ERYT1500); tradurrà in italiano gli insegnamenti di Lama Sonam e durante tutto il viaggio.

- Prenotazioni e iscrizioni info@jayasiddhi.it
 - Acconto **€600**
- Quota completa (camera doppia) **€1600** escluso il volo
- Quota completa (camera singola) **€1700** escluso il volo

Presso lo Studio Yoga Jayasiddhi in viale Europa 797/C , Lucca,

oppure tramite bonifico:

IBAN: IT64W0306922800100000060328

intestato a : Rustici Roberto

Causale: Ladakh-2024

**!!! L'iscrizione sarà effettiva solo dopo aver completato
il pagamento almeno dell'acconto !!**

Leggere con attenzione:

1. Il viaggio è rivolto a coloro che intendono approfondire con mente aperta e disponibile le pratiche dello yoga e le tecniche meditative del buddhismo vajrayana, pertanto non è contemplata la possibilità di partecipare al viaggio escludendo il ritiro yoga. Ricevere preziosi insegnamenti buddhisti da un lama tibetano e praticare con un insegnante qualificato è ciò che contraddistingue questo viaggio rendendolo unico nel suo genere. Per i viaggi in Ladakh esclusivamente turistici è bene rivolgersi a qualunque agenzia viaggi della propria città.
2. La città di Leh (capitale del Ladakh) si trova a circa 3500 metri di altezza, ogni anno molti turisti raggiungono queste altezze senza riscontrare preoccupanti problematiche. Durante il viaggio non sono previste escursioni o trekking faticosi, ma nel dubbio rispetto alla propria salute è consigliato chiedere un parere medico prima di partire e includere l'assicurazione medica di €40
3. Il volo non è incluso nella quota di partecipazione: poichè le tariffe sono sempre in continuo aggiornamento si consiglia di contattarmi il più presto possibile al 333-9823094 per prenotare mantenendo, così, la tariffa più bassa.
4. La partenza è prevista il 9 Agosto con ITA-airway da Firenze (o dall'aeroporto più vicino) a Roma e poi fino a Delhi, la mattina dell'11 agosto è previsto il volo interno da Delhi per Leh.