

RITIRO PREMA KRIYA YOGA  
HAR GOBINDAY - SPIRITO E NATURA DANZANO INSIEME



QUANDO  
DAL 11 AL 18 LUGLIO  
2026

DOVE: A HEALING  
GARDEN,  
TENERIFE SUD

*Info con Raquel Bhavani*

*whatsapp*  
*+34 658 21 3100*

*www.premakriyayoga.com*



**I ritiri di Prema Kriya Yoga sono un'opportunità di crescita e condivisione della vita e dello yoga.**

**Sono un'esperienza di approfondimento nelle pratiche yogiche, nella meditazione, nello studio del Sé e nel contatto con la natura - sia interna che esterna.**

**Sono un modo per rilassarsi, trascorrere più tempo nel silenzio, lontani dall'agitazione e dal rumore della vita moderna. Sono un modo per ricaricarci, rigenerarci, purificarci e creare momenti di riflessione per essere più in contatto con noi stessi (il nostro Vero Sé).**

**Questi momenti ci trasformeranno e ci aiuteranno a relazionarci meglio e più facilmente con la vita intera: il mondo intorno a noi, il lavoro, la vita personale, noi stessi e gli altri; avendo una maggiore consapevolezza e tranquillità interiore - portando lo yoga nella nostra vita quotidiana.**

**Il ritiro "Har Gobinday" sarà una settimana di pratiche yoga: kundalini, hatha flow, mantra, meditazione kriya; insieme agli studi filosofici, e approfondimenti sulle pratiche e l'anatomia. Siete, chiaramente, liberi di partecipare solamente delle pratiche e/o studi che preferite...**

**Nei momenti liberi, potrete godere il meraviglioso "Healing garden" <https://www.tenerifehealinggarden.com/> dove saremo ospitati facendo camminate nella natura, prendendo il sole in piscina, riposandosi oppure potrete anche andare in spiaggia o sui bellissimi monti vulcanici di questa isola tutta da scoprire...**

**il cibo sarà vegetariano o vegano (avvisateci anche se avete altre restrizioni) e offriremo colazione e cena già**

**incluso nel prezzo.**

**I posti sono limitatissimi (4) perché la prima villa che abbiamo affittata è già al pieno...Quindi avremo bisogno della vostra conferma , se possibile, entro il 30 di gennaio di 2026 per potere prenotare l'altra villa per voi. In questo modo, potete prendere i biglietti aerei in anticipo con dei prezzi migliori... Un 'altro dettaglio, se volete esplorare l'isola, vi consiglio di affittare una macchina quando siete qui (magari con più persone insieme, che possiamo mettervi in contatto...)**

**Se avete dei dubbi, sono qui per voi a disposizione.**

**Con amore, prema**

**Raquel Bhavani**

**[www.premakriyayoga.com](http://www.premakriyayoga.com)**



**Prema Kriya Yoga**

## **Contributo totale del ritiro "Har Gobinday" :**

**850 euro - camera doppia**

**1050 - camera singola**



### **Il prezzo include**

- vito e alloggio con mezza pensione (colazione e cena vegana o vegetariana) preparata da Alessandro De Benedetti al Healing Garden

**<https://www.tenerifehealinggarden.com/>**

- tutte le pratiche, meditazioni e studi per un totale di più di 50 ore
- riceverete un diploma di partecipazione, riconosciuto internazionalmente yoga alliance di 50 ore di training.



**Per prenotare chiediamo un pagamento del 50% del prezzo totale entro il 18/2/2026 e l'altra metà entro il 15/06/2026**

**Ecco le modalità di pagamento:**

**- tramite PayPal (all'indirizzo email [premakriyayoga.com@gmail.com](mailto:premakriyayoga.com@gmail.com))**

**- o effettuare un bonifico a Unicredit banca, Iban: IT32G 02008 01422 000103840080**

**Dopo avere effettuato il pagamento, per favore, scrivetemi un whatsapp con il comprovante.**

**Grazie infinite.**

**Programma completo in dettaglio:**

**Ritiro "Har Gobinday, spirito e natura danzano insieme"**

**dal 11 al 18 luglio/2026**

**Sabato, 11 luglio/2026**

16:00 - breve cerimonia di apertura e meditazione

16:30 - 18:00 - Teoria Filosofia - Comunicazione armoniosa, prosperità e responsabilità dell'insegnante dentro e fuori della classe

18:00 - 20:15 - Pratica Kundalini Yoga e meditazione

20:30 - Cena

**Domenica 12 luglio/2026**

6:30 - 9:30 - Sadhana completa lunga: Pratica Hatha Flow, pranayama , meditazione e rilassamento

9:45 - colazione

11:00 - 12:15 - canti e teoria anatomia - 8 - Biomeccanica spinale - la spina dorsale

Pausa

16:30 - 18:00 - teoria mantra - Ra Ma Da Sa, Sa Ta Na Ma, e altri mantra Kundalini - la comunicazione celestiale

18:15 - 20:15 - Pratica Kundalini yoga, mantra e meditazione

20:30 - Cena

### **Lunedì 13 luglio/2026**

6:30 - 9:30 - Sadhana completa lunga: Pratica Hatha Flow, pranayama , meditazione e rilassamento

9:45 - colazione

11:00 - 12:30 - Teoria corpi sottili - Pancha Prana e Vibhaga Pranayama

Pausa

17:00 - 20:15 workshop Kundalini Yoga - Gli esercizi di riscaldamento.e breve meditazione finale

20:30 - cena

### **Martedì 14 luglio/2026**

6:30 - 9:30 - Sadhana completa lunga: Pratica Hatha Flow, pranayama , meditazione e rilassamento

9:45 - colazione

11:00 - 12:30 - Teoria Filosofia - Meditazione, il Kriya Yoga e i maestri

Pausa

16:30 - 18:00 - teoria mantra - Mantra del Guru e variazioni

18:00 - 20:15 - Pratica Kundalini Yoga, mantra e meditazione

20:30 - Cena

### **Mercoledì 15 luglio/2026**

6:30 - 9:30 - Sadhana completa lunga: Pratica Hatha Flow, pranayama , meditazione e rilassamento

9:45 - colazione

11:00 - 12:15 - Canti e Teoria anatomia 9 - Il sistema immunitario

Pausa

16:30 - 18:00 - teoria corpi sottili - Cosa sono i chakra? Studio sui primi chakras

18:00 - 20:15 - Pratica Kundalini Yoga, mantra e meditazione

20:30: Cena

### **Giovedì 16 luglio/2026**

6:30 - 9:30 - Sadhana completa lunga: Pratica Kundalini - Hatha Flow, pranayama , meditazione e rilassamento

9:45 - colazione

11:00 - 12:30 - teoria Meditazione - Base del Kriya yoga - Hong-so e om

Pausa

16:30 - 20:00 - workshop Kundalini Yoga 3 - I Mudra, gesto delle mani e meditazione

20:30 - Cena

### **Venerdì 17 luglio/2026**

6:30 - 9:30 - Sadhana completa lunga: Pratica Kundalini - Hatha Flow, pranayama , meditazione e rilassamento

9:45 - colazione

11:00 - 12:30 - anatomia - il sistema genito-urinario Pausa

16:30 - 18:00 - teoria corpi sottili continuazione sui chakras

18:00 - 19:30 - pratica kundalini yoga, mantra e meditazione

19:45 - Cena

21:00 - 22:00 - cerimonia finale con canti mantra e meditazione

### Sabato 18 luglio/2026

6:30 - 9:30 - Sadhana completa lunga: Pratica Kundalini - Hatha Flow, pranayama ,  
meditazione e rilassamento

9:45 - colazione

11:00 - 11:30 - breve satsang finale- e fine programma del ritiro

Checkout.

Vi aspetto con gioia immensa

Per più info e prenotazione, contattatemi direttamente su whatsapp + 34  
658213100

Grazie infinite e non vedo l'ora di condividere con voi questa meravigliosa  
scienza sacra che mi accompagna da oltre 20 anni.

In Amore, Prema

Raquel Bhavani

[www.premakriyayoga.com](http://www.premakriyayoga.com)

"Non devi lasciare che la tua vita scorra in modo ordinario; fai qualcosa che nessun  
altro ha fatto, qualcosa che abbaglierà il mondo. Mostra che il principio creativo di  
Dio funziona in te."

Yogananda

**Ecco alcune foto di Healing Garden:**







Qui una foto del ultimo ritiro a Tenerife.

