



DHARMA
VIVERE IN ARMONIA

dal 29 maggio
al 1 giugno 2026

con
Raquel Bhavani

Dianogreen
Diano San Pietro, Liguria
www.dianogreen.it



DHARMA


vivere in armonia

Tre giorni di yoga, meditazione e studio
per conoscere il vero scopo
della propria vita.
Per un'esistenza più elevata

Per info e dettagli:
www.premakriyayoga.com
+34.658213100



Programma in dettaglio



DHARMA
vivere in armonia


29 MAGGIO

CHECK-IN DALLE 15

**15:30 - SATSANG INIZIALE:
CHI SIAMO?**

**16:30 - 18:30 - PRATICA KUNDALINI YOGA E
MEDITAZIONE KRIYA**

19:30 - CENA



DHARMA

vivere in armonia


30 MAGGIO

6:00 - 9:00 - SADHANA COMPLETA:
RICARICA ENERGETICA, PREMA KUNDALINI, MANTRA E
MEDITAZIONE KRIYA


9:30 - COLAZIONE E TEMPO LIBERO

15:30 - 17 - SATSANG:
IL MANTRA SVALPAM APYASYA DHARMASYA TRĀYATE
MAHATO BHAYĀT

17- 18:45 -HATHA FLOW YOGA E MEDITAZIONE KRIYA



19:00 - CENA





DHARMA
vivere in armonia

31 MAGGIO

6:00 - 9:00 - SADHANA COMPLETA:
RICARICA ENERGETICA, PREMA KUNDALINI, MANTRA E
MEDITAZIONE KRIYA

9:30 - COLAZIONE E TEMPO LIBERO

15:30 - 17 - SATSANG:
DEVI VIVERE QUESTA VITA. PERCHÉ NON NEL MODO PIÙ
ELEVATO?

17- 18:45 - HATHA FLOW YOGA E MEDITAZIONE KRIYA

19:00 - CENA





DHARMA

vivere in armonia

1 GIUGNO

**6:00 - 9:00 - SADHANA COMPLETA:
RICARICA ENERGETICA, PREMA KUNDALINI,
MANTRA E MEDITAZIONE KRIYA**

9:30 - COLAZIONE

**10:30 - CERCHIO FINALE:
MANTENERE LA CREATIVITÀ E IL MAGNETISMO
DIVINO NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI.**

CHECK OUT DALLE 12:00





DHARMA

vivere in armonia

Il contributo è di 690 euro.
Iscrizioni entro il 5 maggio 2026

Sono inclusi i pernottamenti nelle case del borgo
di Dianogreen, brunch e cena con menu
vegeteriano e tutte le pratiche di yoga e
meditazione come descritto nel programma

Iban
IT32G 02008 01422 0001 0384 0080





DHARMA

vivere in armonia

“Sarete sorpresi nel constatare quanto possa
giovare al corpo, alla mente e all'anima
trascorrere del tempo in ritiro spirituale...
Filtrando attraverso le porte del silenzio, il
sole risanante della saggezza e della pace
splenderà su di voi.”

Paramahansa Yogananda

con Amore, Prema

Raquel Bhavani & Alessandra Vagishvari

www.premakriyayoga.com &

www.dianogreen.it