

**DHARMA**  
VIVERE IN ARMONIA

dal 29 maggio  
al 1 giugno 2026

con  
**Raquel Bhavani**

Dianogreen  
Diano San Pietro, Liguria  
[www.dianogreen.it](http://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](http://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  
vegteriano e tutte le pratiche di yoga e  
meditazione come descritto nel programma

iban  
IT32G 02008 01422 0001 0384 0080

**DHARMA**  
vivere in armonia

Prema Kriya Yoga

“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](http://www.premakriyayoga.com) &  
[www.dianogreen.it](http://www.dianogreen.it)