

les mille couleurs de l'ashram 1-8 septembre 2024

L'ashram Vitthala-kshetra est un centre d'activités spirituelles situé dans la province de Rieti, près de Rome. Il s'agit d'une grande propriété qui permet des promenades tranquilles et non perturbées, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. La végétation est entretenue selon des pratiques écologiques et une bonne partie des légumes consommés sont produits selon des techniques telles que la permaculture, sans utilisation d'engrais de synthèse. Il est situé à un kilomètre et demi de Tarano, un village médiéval caractéristique. Elle est pratiquée à l'ombre des chênes et des hêtres. Les membres de la communauté s'habillent de couleurs vives, du jaune au rouge. L'environnement est agréable et extrêmement relaxant. Outre l'utilisation de la piscine, nous pouvons également participer à des pratiques telles que le chant Om, le yoga et bien d'autres.

La piscine ?

Ceux qui me connaissent savent que j'aime l'eau. J'essaie toujours d'avoir une piscine, une plage ou un lac à ma disposition. L'eau nous aide à relâcher la tension, elle nous aide à regarder au loin, elle nous apprend à rouler, ce qui est le secret de base d'une bonne vision. En plus de vous rafraîchir, vous pouvez pratiquer le Watsu et l'Aguahara et découvrir à quel point c'est relaxant.

CE QUE VOUS POUVEZ OBTENIR :

Voir plus clairement sans lunettes
Améliorer ou éliminer l'astigmatisme
Éliminer les maux de tête, la tension et la fatigue oculaire
Amélioration de la coordination et de l'équilibre
Amélioration de l'humeur, de l'optimisme et de la confiance en soi
Énergie et connaissances.
Bien-être dans vos relations avec les autres

+ quelque chose que vous n'auriez peut-être pas attendu :

Vision nocturne : améliore la vision nocturne, développe la vision périphérique, évite l'éblouissement.
Accord et rééquilibrage entre l'œil gauche et l'œil droit, avec pour conséquence le rééquilibrage de nos parties masculines et féminines et de la relation corps-esprit.
Meilleure posture, meilleur équilibre, meilleure coordination des mouvements.
Réalignement subtil entre le corps, l'esprit et...l'âme.

Prix bas

Le prix du cours de vacances reste à **350 euros jusqu'au 2 août**. Après cette date, il sera de 450 euros. Il comprend la direction et le matériel didactique.

Logement et nourriture

- - 70 euros par jour et par personne en chambre quadruple/quintuple avec salle de bain (7 jours= 490 euros)
- - 80,00 euros en chambre triple

- - 90,00 euros chambre double

Délicieux petit-déjeuner, déjeuner et dîner végétariens. Thé et tisanes toujours disponibles

Il y a beaucoup à voir

L'ashram lui-même est un spectacle. Les rituels communautaires sont agréables et relaxants. De plus, nous faisons au moins deux excursions vers des villages médiévaux pittoresques, des monuments romains, le lac ou pour boire un verre chez moi ! Oui, j'habite tout près et j'ai une maison confortable avec une vue inoubliable sur le coucher du soleil.

Comment s'y rendre

Les personnes arrivant à l'aéroport de Fiumicino trouveront le train direct pour Stimigliano (direction Orte). Nous viendrons vous chercher à la gare

Inscrivez-vous !

1. Choisissez votre logement.
2. Inscrivez-vous auprès de moi à l'adresse buonavista@metodobates.it. Un acompte de 100,00 euros par participant est demandé en même temps que l'inscription aux vacances. Maurizio Cagnoli IT 65 L 030698 8470 000003001386.
BIC BCITITMMXXX
3. Le reste sera payé **en espèces** au début du séjour.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous appeler : + 39 339 4817146,
(télégramme, whatsapp)