



PROGRAMA DE ACTIVIDADES:

• VIERNES 21 DE MARZO:

- **LLEGADA A PARTIR DE LAS 5'30 h. de la tarde.**
- **20.00 h. -----Cena -Hrani yoga:** - Cantos místicos de la Fraternidad Blanca Universal., oración, yoga de la nutrición, audición musical, meditación con la Luz.

Después de las 22'00h. el silencio ha de ser respetado en 7 Àgüles.

• SABADO 22 DE MARZO:

- **6.15 h.-----Despertar.** (Respetaremos el silencio y la armonía hasta después de la salida del sol).
- **7'00 h.-----Surya yoga.** (Meditación a la salida del sol)
- **8.00 h. -----Ejercicios energéticos de la Fraternidad Blanca.**
- **9.00 h. ----- Desayuno.**
- **10.30 h. 12.00 h. --- Taller: Danza de la Paneuritmia**
- **14.00 h.----- Comida.**
- **16'00 h ----- Conferencia.**
- **18'00 h.----- Karma yoga. (cocina).**
- **20.00 h. ----- Cena-Hrani yoga:** - Cantos místicos de la Fraternidad Blanca Universal., oración.

Después de las 22'00h. el silencio ha de ser respetado en 7 Àligües.

• **DOMINGO 23 DE MARZO :**

- **6.15 h ----- Despertar.** (Respetaremos el silencio y la armonía hasta después de la salida del Sol).
- **7.00 h -----Surya yoga.** (Meditación a la salida del sol **en el bosque**).
- **8.00 h.----- Ejercicios energéticos de la Fraternidad Blanca**
- **8.15 h. -----Danza de la Paneuritmia (en el bosque).**
- **9.00 h.----- Desayuno.**
- **10.30 h.----- Karma Yoga:** (cocina y mantenimiento.)
- **12.00 h. ----- Taller de Cantos:**
Gran coral: **Krassiv é Jivota”** Melodía principal y voces.
- **13.45 h.----- Conferencia del Maestro:** Omraam Mikhaël Aïvanov:
- **14.45 h----- Comida-Hrani yoga:** Cantos místicos de la Fraternidad Blanca Universal., Oración, Yoga de la nutrición., Audición musical, Meditación con la Luz.
- **17'00 h.-----** Posibilidad de Taller de francés.

NOTA:

Traer: - **Saco de dormir** para los que se queden a dormir.

- **zapatillas** o calcetines limpios para el parquet de la Sala.

- **Ropa** adecuada para la Sala y la Paneuritmia en la época que se practica (se sugiere ropa blanca para los hermanos; faldas o vestidos y colores pastel o del arco iris para las hermanas).

- **Ropa de abrigo** para la salida de Sol.

- **Bloc de notas.**

- **Cojín** para meditar.

- **Calzado para andar** para posibles salidas a la naturaleza.

- **Servilleta de tela** para la práctica de hrani yoga.



**Es ruego confirmación para facilitar la organización,
antes del 19 de MARZO.**

a los siguientes teléfonos:

93-7727289 al 680969873 o al 669242704.

O al e-mail: **amicdelsol@yahoo.es**

¡BUEN TRABAJO!