

RITIRO DI MEDITAZIONE con l'osservanza del SILENZIO



*Seminario esperienziale guidato da
Grazia Ugazzi*

**sabato 9 e domenica 10
MAGGIO 2026**

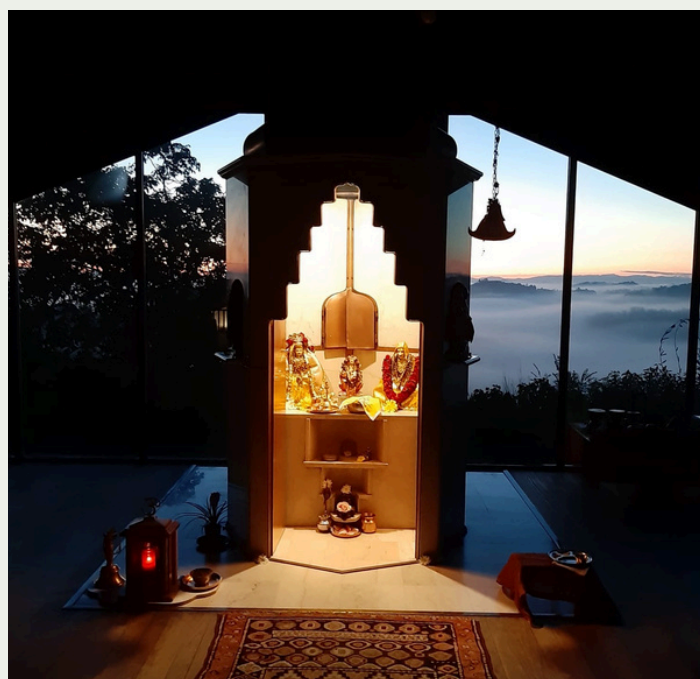


Questa proposta si offre come
momento di incontro intensivo per
approfondire la **pratica meditativa**.
Saranno proposte meditazioni ispirate

a

**'I 4 Fondamenti della
Consapevolezza'**

e sarà richiesta l'osservanza del
silenzo durante
tutta la permanenza in Ashram dove
verrà richiesto di condividere anche il
karma yoga-



Grazia Ugazzi (Swami Adishakti Saraswati)
Yoga Acharya con oltre 25 anni di
esperienza di insegnamento, conduce corsi
di Yoga Integrale, formazione insegnanti
Yoga, corsi di meditazione e di
approfondimento dello yoga.

Il gruppo minimo
richiesto è di **8 persone**
Per partecipare è
necessaria **iscrizione**
entro il **25 aprile 2026**

evento accreditato
crediti formativi 16



E' prevista
un'offerta di
partecipazione
ed una caparra
confirmatoria-
Grazie!

orario

da sabato ore 9,00 a
domenica -14,30

info & iscrizioni

Grazia Ugazzi
+39 349 1441784
info@illotoblu.it

dove

CENTRO SPIRITUALE DI PACE
LOC.MONTE GAUDIO 1
VILLA SAN SECONDO (ASTI)