

# RITIRO DI MEDITAZIONE con l'osservanza del SILENZIO

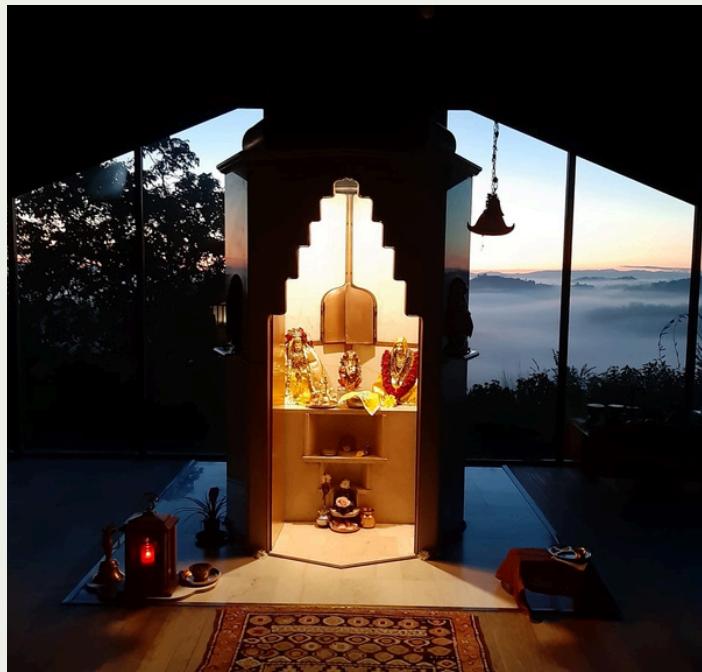


*Seminario esperienziale guidato da  
Grazia Ugazzi*

**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 **silenzio** 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](mailto:info@illotoblu.it)

## dove

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