



# SEMINARIO KRIYA YOGA

## ASSISI

# 6-9 NOVEMBRE 2025

## con Yogacharya Claudia Cremers

### OFFERTE E DONAZIONI

**Iniziati:** 75 euro per la partecipazione  
al ritiro

**Iniziandi:** 150 euro, 5 fiori e 5 frutti

### COSTI DI ALLOGGIO

#### Monastero San Giuseppe

#### Camera Singola o Doppia +

**Colazione, Pranzo e Cena:** 70 euro al  
giorno/a persona

### CONFERME E ADESIONI ENTRO IL 20 AGOSTO

### PER INFO E PRENOTAZIONI:

**Dario**

dariodilauro1@gmail.com

Tel. 338 472 3444

**Teresa**

maitrila.tn@gmail.com

Tel. 3341515000

### GIOVEDÌ 6 NOVEMBRE

17:00 - 18:15 Meditazione

18:30 - 19:30 Basilica di San Francesco, Vespri e Meditazione

20:00 Cena

### VENERDÌ 7 NOVEMBRE

6:30 - 7:45 Meditazione

7:45 - 8:30 Colazione

9:00 Visita a San Damiano / Santuario di Rivortorto

12:00 - 13:00 Meditazione

13:00 Pausa pranzo

16:00 Iniziazioni

18:00 - 19:30 Meditazione

19:45 Cena

### SABATO 8 NOVEMBRE

6:30 - 7:45 Meditazione

7:45 Colazione

9:00 - 11:00 Visita Basilica di San Francesco o Cammino della Luce

12:00 - 13:00 Meditazione

13:00 - 16:30 Pausa pranzo e visita alla Basilica di Santa Chiara

16:30 - 17:30 Storie tratte dalla vita dei Maestri

18:00 - 19:30 Meditazione

19:45 Cena

### DOMENICA 9 NOVEMBRE

6:30 - 7:45 Meditazione

7:45 Colazione

9:30 - 12:00 Visita Eremo delle Carceri

12:00 - 13:00 Meditazione

13:00 - 15:00 Pausa pranzo e fine del ritiro

