



19 juli

19:00 – 21:30: De lezing 'The Science of Spirituality for Modern Times' door de Toscaanse meditatiemeester en Aryuvedisch expert Satguru Sirio Ji. Aansluitend een concert met Indiase instrumenten - sitar, tanpura en tabla – en zang. De gezongen talen zijn Punjabi, Engels en Italiaans.

20 juli

7:00 – 9:00: *Early Bird* begeleide meditatiesessie, *Sacred Songs* en mantrazang met Satguru Sirio Ji (50+ jaar ervaring).

10:30 – 12:30: Ontspannende ademhalingstechnieken en therapeutische Hatha Yoga met Dori Ji. Aansluitend een meditatiesessie met Satguru Sirio Ji

14:00 – 16:00: 15 minuten Aryuvedische hoofd- en gezichtsmassage door Dori Ji.

15:00 – 16:00: Persoonlijke *Coaching* door Satguru Sirio Ji. In deze (gespreks)sessie staan jouw persoonlijke vragen centraal.

16:30 – 18:30: De lezing 'Het Wetenschappelijke aan Spiritualiteit' door meditatiemeester en Aryuvedisch expert Satguru Sirio Ji). Er is een Nederlandse tolk aanwezig om de lezing te vertalen indien hier behoefte aan is.

20:00 – 21:30: 'Out of the Darkness comes the Light' – *Sacred Music* Concert waarin typische Indiase instrumenten als de sitar, tanpura en tabla, zang begeleiden. Het repertoire bestaat uit devotionele liederen en mantra's in de talen Punjabi, Engels en Italiaans.

21 juli

7:00 – 9:00: *Early Bird* begeleide meditatiesessie, *Sacred Songs* en mantrazang met Satguru Sirio Ji (50+ jaar ervaring).

10:30 – 12:30: Ontspannende ademhalingstechnieken en therapeutische Hatha Yoga met Dori Ji. Aansluitend een meditatiesessie met Satguru Sirio Ji

14:00 – 16:00: 15 minuten Aryuvedische hoofd- en gezichtsmassage door Dori Ji.

15:00 – 16:00: Persoonlijke *Coaching* door Satguru Sirio Ji. In deze (gespreks)sessie staan jouw persoonlijke vragen centraal.

16:30 – 18:30: Vraag-en-antwoord-sessie met meditatiemeester en Aryuvedisch expert Satguru Sirio Ji en Aryuvedisch therapeute en yoga-instructrice Dori Ji. Vragen uit het publiek worden beantwoord. Deze kunnen naar het Nederlands vertaald worden indien hier behoefte aan is.

20:00 – 21:30: 'La Luce e le Tenebre' – *Sacred Music* Concert waarin typische Indiase instrumenten als de sitar, tanpura en tabla, zang begeleiden. Het repertoire bestaat uit devotionele liederen en mantra's in de talen Punjabi, Engels en Italiaans.

Ook ouders met kinderen zijn van harte welkom. Tijdens bepaalde onderdelen van het programma kan jouw kind van 5 tot 10 terecht in een kinderatelier begeleid door een gediplomeerd atelierpedagoge. Van tevoren opgeven hiervoor is verplicht. Wil je hier gebruik van maken? Vermeld dit bij jouw aanmelding.