



# ROMA TOUR 2019

## *Self-Realization Fellowship*

Il Tour si svolgerà a Roma dal 19 al 22 settembre 2019. La partecipazione è gratuita e rivolta a tutti, ad eccezione di alcune attività che sono riservate agli studenti iscritti alla Self-Realization Fellowship, ai nuovi iniziati Kriyaban e ai membri Kriyaban.

### **Giovedì 19 Settembre**

21.00 – 22.30 Conferenza aperta al pubblico con meditazione guidata, seguita da un saluto ai partecipanti

### **Venerdì 20 Settembre**

08.00 – 09.30 Esercizi di ricarica e meditazione  
09.30 – 10.30 Colazione  
11.00 – 12.00 Revisione degli Esercizi di ricarica \*  
12.30 – 14.00 Pranzo  
16.00 – 18.30 Esercizi di ricarica e meditazione guidata con *Kirtan*  
19.00 – 20.00 Conferenza  
20.00 – 21.45 Cena

### **Sabato 21 Settembre**

08.00 – 09.30 Esercizi di ricarica e meditazione  
09.30 – 10.30 Colazione  
11.00 – 12.00 Revisione tecniche Hong-so e OM con meditazione guidata \*  
12.30 – 14.00 Pranzo  
17.00 – 20.00 Cerimonia di iniziazione al Kriya Yoga \*\*  
18.00 – 19.30 Conferenza per membri della SRF, famigliari e amici  
20.00 – 21.45 Cena

### **Domenica 22 Settembre**

07.30 – 08.30 Colazione  
08.30 – 10.30 Revisione del Kriya Yoga \*\*  
10.00 – 10.45 Meditazione per coloro che non partecipano alla revisione del Kriya Yoga  
11.00 – 12.00 Servizio di ispirazione

12.30 – 14.00	Pranzo
14.00 – 15.00	<i>Satsanga</i> e programma di chiusura

\* riservata agli studenti delle lezioni della Self-Realization Fellowship.

\*\* riservata ai soli Kriyaban.

Gli incontri sono rivolti agli adulti, ma possono parteciparvi anche ragazzi che abbiano compiuto 12 anni e che siano iscritti alla Self-Realization Fellowship.

I bambini più piccoli non possono partecipare agli incontri.

Vi chiediamo di non effettuare registrazioni audio o video (incluse le riprese con il telefono cellulare) durante gli incontri, le fotografie sono ammesse solo nelle aree esterne. Grazie per la collaborazione!