



RITIRO YOGA 30 MAGGIO – 2 GIUGNO 2025

PROGRAMMA

Venerdì 30 maggio:

ACCOGLIENZA E CONNESSIONE INZIALE

arrivo in struttura dalle ore 18 alle ore 20,30

Ore 21 cena

Ore 22,30 Mantra Yoga

Sabato 31 maggio:

RINNOVAMENTO ENERGETICO

Ore 7,30/8,00 Pranayama

ore 8,00/9,15 Colazione

ore 10.30 Energia Yang: Hatha Yoga 90 minuti

ore 12,00 pausa

ore 13,30 pranzo e a seguire relax

ore 18,00 Energia Yin: Yin Yoga 60 minuti

ore 19,00 Meditazione guidata

ore 19,30 Pausa

ore 20,30 cena

ore 22,00 Satsang



Domenica 1 giugno

PROFONDITA' E CONNESSIONE INTERIORE

Ore 7,00/8,00 Meditazione al sorgere del sole

Ore 8,00/9,15 Colazione

Ore 10,30 Vinyasa Yoga

Ore 12,00 pausa

Ore 13,30 pranzo e a seguire relax

Ore 18,00 Asana Clinic

Ore 19,00 D&R con la maestra

Ore 20,30 cena

Ore 22,00 Mantra Yoga

Lunedì 2 giugno

LIBERAZIONE E FLUIDO MOVIMENTO

Ore 7,30/8,00 Pranayama

ore 8,00/9,15 Colazione

ore 10,00 Ashtanga Yoga (adatto tutti)

ore 11,30 Condivisione delle esperienze, saluti e ripartenza.