

VACANZA YOGA & NATURA

alla scoperta della Valdichiana umbro-toscana

Dal 29 Agosto al 4 Settembre 2016

PROGRAMMA

29 Agosto – 1°giorno:

- Ore 14.00/15.30 ARRIVO - Check in e sistemazione nelle stanze
- Ore 16.00./19.00 Borgo medievale di Paciano
- Ore 19.00/20.00 Meditazione e Saluto al Sole
- Ore 20.45/21.45 Cena e pernottamento

30 Agosto – 2°giorno:

- Ore 07.30/08.00 Meditazione
- Ore 08.00/09.30 Classe di Hatha yoga
- Ore 09.30/10.30 Colazione
- Ore 10.30/15.30 Tempo libero (consiglio visita a Città della Pieve)
- Ore 16.00/19.00 Oasi Naturalistica La Valle nel Lago Trasimeno
- Ore 19.00/20.00 Respiro e Risate (Pranayama & Yoga della Risata)
- Ore 20.45/21.45 Cena e pernottamento

31 Agosto – 3°giorno:

- Ore 07.30/08.00 Meditazione
- Ore 08.00/09.30 Classe di Hatha yoga
- Ore 09.30/10.30 Colazione
- Ore 10.30/15.30 Tempo libero
- Ore 16.00/19.00 Borgo di Monte del Lago
- Ore 19.00/20.00 Meditazione e Saluto al Sole
- Ore 20.45/21.45 Cena e pernottamento

1 Settembre – 4°giorno:

- Ore 07.30/08.00 Meditazione
- Ore 08.00/09.30 Classe di Hatha yoga
- Ore 09.30/10.30 Colazione
- Ore 10.30/17.30 Tempo libero (consiglio Terme Theia o sensoriali)
- Ore 18.00/20.00 Yoga della Risata e Yoga Nidra
- Ore 20.45/21.45 Cena e pernottamento

2 Settembre – 5°giorno:

- Ore 07.30/08.00 Meditazione
- Ore 08.00/09.30 Classe di Hatha yoga
- Ore 09.30/10.30 Colazione
- Ore 10.30/14.30 Tempo libero
- Ore 15.00/18.15 Isola Maggiore nel Lago Trasimeno
- Ore 18.30/19.30 Pranayama e Meditazione della Risata
- Ore 20.45/21.45 Cena e pernottamento

3 Settembre – 6°giorno:

- Ore 07.30/08.00 Meditazione
- Ore 08.00/09.30 Classe di Hatha yoga
- Ore 09.30/10.30 Colazione
- Ore 10.30/17.00 Tempo libero (consiglio un Wine Tour)
- Ore 17.30/19.00 Camminata silenziosa nel bosco
- Ore 19.00/20.00 Meditazione e Saluto al Sole
- Ore 20.45/21.45 Cena e pernottamento

4 Settembre – 7°giorno:

- Ore 07.30/08.00 Meditazione
- Ore 08.00/09.30 Classe di Hatha yoga
- Ore 09.30/10.30 Colazione
- Ore 11.00/11.30 PARTENZA - Check out

Per informazioni e prenotazioni

Nitya cell. 3394013033

www.yogadellabellezza.it