



# Respira la tua vita

SEMINARIO DI MEDITAZIONE E YOGA  
NELLA NATURA

---

## *Sabato 2 giugno 2018*

**14:30**

Accoglienza e sistemazione negli alloggi

**15:30 – 18:30**

Incontro con gli insegnanti e sessione di Yoga Flow

**20:00**

Cena di 4 portate presso l'azienda agricola La Roggia con acqua, caffè e un calice di vino (è disponibile un'opzione vegetariana)

Pernottamento presso il B&B Cadorna Chalet

## *Domenica 3 giugno 2018*

**7:30 – 9:00**

Sessione mattutina di Yoga Flow

**9:30**

Colazione a tema (frutta, cereali, yogurt, tè e caffè d'orzo, torta di noci e carote)

**10:30 – 12:00**

Meditazione nel bosco con camminata

**12:30**

Pranzo a tema “Il respiro attraverso il cibo”:  
Come armonizzare ciò che facciamo con ciò che mangiamo (presso La Roggia)

**15:00 – 17:30**

Sessione pomeridiana di Yoga Flow con verbalizzazione

**18:00**

Chiusura del seminario e saluti

## CONTATTI

Per assistenza o domande:  
Sig.ra Daniela Croci  
seminario@meditazionezen.it  
+39 388 304 5154