

Ritiro Yoga

15.16.17 Marzo

CASA VACANZE PRA DI BRĚC- LOCANA (Parco Nazionale del Gran Paradiso)

VENERDÌ

ARRIVO LIBERO IN STRUTTURA

IN SERATA



CERCHIO DI APERTURA



18.30/19

- & BREATHWORK

APERITIVO DI BENVENUTO

19.15

CENA LIBERA



MEDITAZIONE DELLA SERA



23.00

- E DEL DOLCE RIPOSO NOTTURNO

MEET YOUR SUN-YOGA ALL'ALBA

07.00/08.00

- SEQUENZE DI RISVEGLIO CON I SALUTI AL SOLE DELL'ASHTANGA



COLAZIONE A KM 0

09.00

- E PROPOSTE GASTRONOMICHE HOMEMADE



FOREST HEALING - SCUOTI IL CORPO, SENTI LA MENTE E CULLA L'ANIMA

10.30

- ESPLORAZIONE NEL VERDE CON TECNICA SHINRIN YOKU ED EFFETTO BIOFILLA
- ESERCIZI DI RICARICA E MINDFULNES



PASTI LIBERI

14.00

- PRANZO LIBERO
- ESPLORAZIONE DEL LUOGO
- CENA LIBERA



" SLOWING DOWN " IN YOGA NIDRA

23.00

RALLENTIAMO IN UNA SORTA DI SONNO DINAMICO E PUNTIAMO AD UNO STATO DI RILASSAMENTO COSCIENTE : FISICO, MENTALE ED EMOZIONALE



SABATO

Ritiro Yoga

15.16.17 Marzo

CASA VACANZE PRA DI BRËC- LOCANA (Parco Nazionale del Gran Paradiso)

ELISIR DI LUNGA VITA - ALLA SCOPERTA DEI 5 TIBETANI

07.00

- RIATTIVA LA TUA ENERGIA VITALE PRIMORDIALE E RICONNETTITI ALLE FORZE DELL'UNIVERSO



**colazione- Proposte
gastronomiche
Homemade**

09.00

- NON INCLUDE

FLUIAMO IN EQUILIBRIO TRA RADICAMENTO E TRASFORMAZIONE - HATHA YOGA

11.00 - 12.00

- RICARICA DEI GUERRIERI IN UN FLOW MOLTO DINAMICO
- CERCHIO DI CHIUSURA



**PASTO LIBERO &
CHECK OUT**

- SALUTI



DOMENICA

MICAELA CHIARO - Yoga Teacher
+39 353 4302674

“ La foresta sussurra, bisbiglia, e vibra dentro di te,
donando respiro al tuo riposo. “

E tu, riesci ad avvertirne il richiamo?
Vuoi venire anche tu a sentire nel bosco?

Massimo 6 posti