

HATHAHANA

PROGRAMMA

SABATO 22 Aprile GIORNO 1:

- 15:00-17:00 Arrivi e check in
- 17:00-17:45 Presentazione dell' insegnate e introduzione al retreat
- 18:00-19:00 Cena di Benvenuto
- 19:15-20:15 FOCUS sessioni individuali sulla pratica personale 15 minuti di sessione privata con l'insegnante.*
- 20:30-21:30 CLASSE Yin Yoga
- 22:00 goodnight

DOMENICA 23 GIORNO 2:

- 7:00 Herbal tea
- 7:30-8:15 CLASSE Meditazione e Pranayama
- 8:30-10 CLASSE Vinyasa Yoga
- 11:00 Yogic Brunch
- 13:30-14:30 ATTIVITÀ Chanting nei boschi
Una profonda connessione con la natura recitando mantra nel cuore del parco naturale
- 14:45-15:30 herbal tea
- 15:30-17:00 FOCUS sessioni individuali sulla pratica personale
- 17:15-18:45 CLASSE Hatha Yoga & Yoga Nidra
- 19:00-20:45 Yogic Dinner
- 21:00 ATTIVITÀ Meditazione Silente
Finiremo il giorno con silenzio, nella yoga hall a lume di candela
- 22:30 Social Hour / Relax

LUNEDÌ 24 GIORNO 3:

- 7:00 Herbal tea
- 7:30-8:15 CLASSE Meditazione e Pranayama
- 8:30-10 CLASSE Vinyasa Yoga
- 11:00-12 Yogic Brunch
- 13:00-15 ATTIVITÀ
ricette yogiche o trekking in the wild
- 15:30-17:00 FOCUS sessioni individuali sulla pratica personale*
- 17:15-18:45 CLASSE Hatha to Yin Yoga
- 19:00-20:00 Yogic Dinner
- 21:00 ATTIVITÀ Meditazione Notturna
Concluderemo la giornata con una suggestiva meditazione dinamica nel bosco
- 22:30 Social Hour / Goodnight

25 APRILE GIORNO 4:

- 7:00 Herbal tea
- 7:30-8:15 CLASSE Meditazione e Pranayama
- 8:30-10 CLASSE Vinyasa Yoga
- 11:00-12 Yogic Brunch
- 12:15-13:00 FOCUS sessioni individuali sulla pratica personale
- 13:00-14:00 ATTIVITÀ Meditazione, Mantra corale e conclusione retreat
- 14:30 Check out

*le sessioni di 15 minuti dei focus sono a richiesta, prenotabile al momento dell'arrivo.