



RITIRO YOGA



RITIRO YOGA 13 - 15 MAGGIO 2022

Partecipa al nostro ritiro condotto dalla M. Claudia Ciolli per allontanarti dalla routine quotidiana immergendoti completamente nelle pratiche yogiche e nella natura, alimentandoti con cibi sani ed energetici.

TANTI STILI UN SOLO YOGA

Presentazione teorico pratica dei vari stili YOGA, tanti nomi diversi per identificare un'unica realtà.

Sessioni di HATHA YOGA, YIN YOGA, KUNDALINI e POWER YOGA ma anche PRANAYAMA, MEDITAZIONE e YOGA NIDRA.

Nonché letture di testi antichi indiani....molto particolari.

Per ogni pratica è prevista una breve teoria introduttiva e studio delle MUDRA principali.

VENERDI

ORE 15:00 ARRIVO e SISTEMAZIONE NELLE STANZE

ORE 17:00 Cerchio di presentazione e pratica di HATHA YOGA e Meditazione

ORE 20:00 CENA

ORE 22:00 YOGA NIDRA

SABATO

ORE 7:45 PRATICA DEL MATTINO

ORE 9:15 COLAZIONE e TEMPO LIBERO

ORE 11:00 Sessione di Power Yoga e Pranayama (facoltativa)

ORE 13:00 PRANZO e TEMPO LIBERO

ORE 17:00 WALK MEDITATION (facoltativo)

ORE 18:00 RITROVO e PRATICA DEL TRAMONTO (Kundalini - Pranayama - Meditazione)

ORE 20:30 CENA

Serata libera o pratica YOGA NIDRA facoltativa.

DOMENICA

ORE 7:45 PRATICA DEL MATTINO

ORE 9:15 COLAZIONE E TEMPO LIBERO

ORE 11:00 Sessione di Power Yoga e Pranayama - Saluti e feedback

ORE 13:30 PRANZO

16:00 pratiche e chiusura del ritiro

Ovviamente il programma potrà subire variazioni su orari...ma le pratiche yogiche sono confermate

COSTI

Il contributo per la pratica per chi si iscrive entro il 20 aprile 2022, è di 100,00 euro (dopo tale data sarà 140€) al quale andrà aggiunta la quota per il soggiorno in camera doppia di 150€. Cucina di Debbie Chiat prettamente veg bio.