**PROGRAMMA RITIRO**

**PRATICHE YOGA ADATTE A TUTTI ANCHE PRINCIPIANTI**

**Venerdì 26/11**

Arrivo dalle ore 15:00 ed entro le 19:00 per cena

Ore 17:30 Pratica Yoga

Ore 19:30 cena

20:30 Tema del ritiro – Rilassamento e Meditazione

**Sabato 27/11**

7.30 Meditazione e pratica Yoga

9:00 Colazione

10.30-12.30 Camminata in Natura e Meditazione

Pranzo 13:00

14:30 Seminario di Naturopatia: Star bene in Inverno, prevenzione e depurazione.

Dalle 17:00 alle 18:30 Pratica Yoga su misura dolce

Cena 19:30

Dalle 21:00- 22:00 Pratiche di consapevolezza

**Domenica 28/11**

ore 8:00 Meditazione e pratica Yoga

ore 9:00 Colazione

Dalle 10.30 alle 12.00 Pratica Yoga su misura dolce

Pranzo 13:00

Ore 14:00 – 15:00 Saluti e cerchio di chiusura

**SISTEMAZIONE**

in camere doppie o triple molto ampie.

**COSA PORTARE**

Tappetino personale, coperta per il rilassamento, cinghia yoga, mattone yoga, pallina da tennis o di gomma piuma, benda, abbigliamento comodo, quaderno per appunti

Contributo per vitto, alloggio e Seminario tutto incluso: 299 euro, in camere doppie o triple molto ampie.

**Posti limitati**

Caparra di 99 euro da pagare entro il 16 novembre 2021, non rimborsabile, se non per cause di forza maggiore imputabili a limitazioni covid.

Dati Bonifico: Giorgia Bonini Emilbanca di Minerbio (Bo)

IT69T0707236910000000004603