



RITIRO YOGA ACCESSIBILE

con Jivana Heyman, Rodrigo Souza, Alessandra Uma Cocchi

ROSETO DEGLI ABRUZZI • dal 30 aprile al 2 maggio 2024

Programma

VENERDÌ 3 MAGGIO

| | |
|---------------|--|
| 15:30 / 16:30 | Benvenuto, Introduzione, Presentazioni |
| 16:30 / 18:00 | Pratica di Hatha Yoga Accessibile |
| 18:00 / 19:00 | Gli insegnamenti etici dello Yoga a sostegno della Meditazione |
| 19:00 / 19:30 | Tempo libero |
| 19:30 / 21:00 | Cena |
| dalle 21.00 | Serata libera |

SABATO 4 MAGGIO

| | |
|---------------|--|
| 7:30 / 7:45 | Meditazione |
| 7:45 / 9:00 | Pratica di Hatha Yoga Accessibile |
| 9:15 / 10:30 | Colazione e tempo libero |
| 10:30 / 11:45 | Workshop di Pranayama: un viaggio attraverso i 'Granthi', i nostri nodi psichici |
| 11:45 / 13:00 | Tempo libero |
| 13:00 / 15:30 | Pranzo e tempo libero |
| 15:30 / 17:30 | Camminata guidata in natura alla Riserva del Borsacchio |
| 17:30 / 18:30 | Yoga Nidra e i Kosha, gli strati dell'essere |
| 18:30 / 19:30 | Tempo libero |
| 19:30 / 21:00 | Cena |
| dalle 21.00 | Serata libera |

DOMENICA 5 MAGGIO

| | |
|---------------|---|
| 7:30 / 7:45 | Meditazione |
| 7:45 / 9:00 | Pratica di Hatha Yoga Accessibile |
| 9:15 / 10:30 | Colazione e tempo libero |
| 10:30 / 11:30 | 'Klesha': Superare gli ostacoli nella nostra pratica |
| 11:30 / 12:30 | Condivisione finale: Tornare a casa e portare lo Yoga nelle nostre vite |
| dalle 13:00 | Pranzo insieme e Arrivederci! |