

A.S.D. Dojo Ryu:



**12 e 13 LUGLIO 2014 - PALAZZUOLO SUL SENIO (FI)
RITIRO YOGA "Yoga in consapevolezza"**

Programma del Sabato:

Ore 11,30: Letture, Commenti e Riflessioni

Ore 15,30: Camminata Meditativa

Ore 17,00: HATHA YOGA secondo la tradizione Himalayana

Ore 18,30: Letture, Commenti e Riflessioni

Ore 21,30: Meditazione

Programma della Domenica:

Ore 05,00: Sveglia per Puja, Mantra, Meditazione, Bajans seguita da HATHA YOGA il Saluto al Sole.

ॐ ॐ Portare una coperta calda e un cuscino per la pratica ॐ ॐ

PASTI E PERNOTTAMENTO: Hotel Europa Mugello - Via Pagani 4

PRATICA: giardino fluviale dell'Hotel e dintorni

COSTO: € 65,00 a persona

(Pernottamento + Pranzo e cena del sabato, colazione della domenica + Pratica)

ISCRIZIONI ENTRO IL 30 GIUGNO

(Comunicare esigenze per camere, cibo, allergie ecc)



Namaste

