

Programma Yoga Retreat

ATTIVITA' IN COLLABORAZIONE CON LA MAESTRA ILARIA

Givedì 18 Maggio

Ore 21.30

**SALUTO DELLA MAESTRA ILARIA, PRATICA DI YOGA DEL RIPOSO
CON TISANA RILASSANTE**

In baita del silenzio, € 10,00 a persona

Venerdì 19 Maggio

Ore 7.30

PRATICA DI YOGA DEL RISVEGLIO

In baita del silenzio, € 10,00 a persona

Ore 9.30

**ESCURSIONE AL PERCORSO DELLE FIABE DI PREGHENA
E SEDUTA DI YOGA CON LA MAESTRA ILARIA**

sosta nel bosco e pratica Yoga e olistica per entrare in contatto con la natura circostante. Inizieremo il rituale della costruzione dell'acchiappasogni.

Pranzo a pic-nic e rientro nel pomeriggio

€ 35,00 a persona

Ore 21.30

PRATICA DI YOGA DEL RIPOSO CON TISANA RILASSANTE

In baita del silenzio, € 10,00 a persona

Sabato 20 Maggio

Ore 6.00

ESCURSIONE PER VEDERE L'ALBA IN ALTA QUOTA

andiamo a vedere lo spettacolo dell'alba dalla zona delle malghe ad 1800 di altitudine, colazione in rifugio, ed escursione impegnativa di 13 km per rientrare a piedi all'hotel, € 35,00 a persona

Ore 21.30

PRATICA DI YOGA DEL RIPOSO CON TISANA RILASSANTE

In baita del silenzio, € 10,00 a persona

Domenica 21 Maggio

Ore 7.30

PRATICA DI YOGA DEL RISVEGLIO

In baita del silenzio, € 10,00 a persona

Ore 9.30

ESCURSIONE AL ZIRO DEL LEZ

Escursione nei boschi per attivare il proprio acchiappasogni, rientro per pranzo, € 35,00 a persona

COSTO - PACCHETTO DI TUTTE LE ATTIVITA'

€ 150,00 A PERSONA