

PROGRAMMA

SABATO 22

Orario	Sala	Attività
11:00-12:00		BENVENUTI!
12:30-14:00		PRANZO VEGETARIANO
15:00-17:00	SALA 1	ANTONIO MAGNETTI Costruzione delle verticali
15:00-15:30	SALA 2	DENISE PREVITALI Feel your body: meditazione guidata in movimento
15:40-17:00	SALA 2	DENISE PREVITALI Live centred, liquefy you limits, embrace the power: centratura e ritmo con Odaka Yoga
17:00-19:00	SALA 1	CRISTINA CAVIA E MARINA MUGGIRI Pratica integrata nella tradizione dei maestri himalayani
17:00-18:00	OUTDOOR	NICOLAS BELTRAMO Pratica spirituale: unicità espansiva
17:00-18:30	SALA 2	CATERINA FAVERIO Yoga Sciamanico
19:00-19:30	SALA 2	CATERINA FAVERIO Yoga Nidra
20:00-22:00		CENA VEGETARIANA
22:30-23:00	SALA 1	DENISE PREVITALI Body rest and mind flow: bagno sonoro con reading serale

Orario	Sala	Attività
07.00-07:30	SALA 1	CATERINA FAVERIO Meditazione: il respiro e la consapevolezza
07:30-09:00	SALA 1	CATERINA FAVERIO Yin-Hata Yoga
	SALA 2	LUANA CAMPUS E LAURA COSSU Apertura del cuore (Yang-Yin Yoga)
09:00-10:30		COLAZIONE
11:00-12:30	SALA 1	ANTONIO MAGNETTI Vinyasa flow
	SALA 2	FEDERICA SALE Yoga & Natura (Hatha Yoga)
	OUTDOOR	NICOLAS BELTRAMO Pratica spirituale: equilibrio intuitivo
13:00-14:30		PRANZO VEGETARIANO
15:00-16:30	SALA 1	LUANA CAMPUS E LAURA COSSU Happy Hips (Yang-Yin Yoga)
15:00-16:00	SALA 2	DENISE PREVITALI Soul Blossom: ritmo ed energia (Vinyasa Yoga)
16:00-16:30	SALA 2	DENISE PREVITALI Bhūmi Devi (Yoga Nidra)
16:00-17:00	OUTDOOR	NICOLAS BELTRAMO Pratica spirituale: rete di vita
17:00-17:30		ARRIVEDERCI A PRESTO!