



Yoga retreat Borgo Zen giugno 2021

Domenica 30 maggio

16-17.30 Arrivo e sistemazione

18-20 Pratica Natha e breve meditazione

20 Cena vegan

21 presentazione programma e satsang

Lunedì 31 maggio

6.30 – 8.00 Meditazione (possibilità di uscire in silenzio alle 7.15)

8.00 Colazione vegan

9.30 – 10.30 Satsang: Essere pace

11.00 – 12.45 Pratica Hatha

13.00 pranzo vegan

17.00 pratica ricarica energetica e Natha rilassante per chi vuole o relax

18.30 – 19.30 meditazione

20 cena vegan

21 kirtan

Martedì 1 giugno

6.30 – 8.00 Meditazione (possibilità di uscire in silenzio alle 7.15)

8.00 Colazione vegan

9.30 – 10.30 Satsang: Il mantra e la pratica del japa

11.00 – 12.45 Pratica Hatha

13.00 pranzo vegan

17.00 pratica ricarica energetica e Natha rilassante per chi vuole o relax

18.30 – 19.30 meditazione

20 cena vegan

21 kirtan



Mercoledì 2 giugno

6.30 – 8.00 Meditazione (possibilità di uscire in silenzio alle 7.15)

8.00 Colazione vegan

9.30 – 10.30 Satsang: Patanjali ai nostri giorni

11.00 – 12.45 Pratica Hatha

13.00 pranzo vegan

