

Programma del Ritiro

Giorno di arrivo

- 15.00 registrazione
- 16.15 introduzione e orientamento
- 17.15 il tema del ritiro
- 18.30 yoga e meditazione
- 20.00 cena
- 21.45 attività serali



Giornate di ritiro

- 7.30 meditazione
- 8.00 yoga
- 9.00 colazione
- 10.30 lezione teorico/pratica
- 13.00 pranzo
- 16.00 lezione teorico/pratica
- 18.30 yoga e meditazione
- 20.30 cena
- 21.45 attività serali



Giorno di partenza

- 7.30 meditazione
- 8.00 yoga
- 9.00 colazione
- 10.30 lezione teorico/pratica
- 13.00 pranzo
- 15.00 lezione/lavoro di gruppo
- 17.00 conclusione e chiusura

