

YOGA FLOW RETREAT



29-30-31 MAGGIO
2015

VENERDI 29 MAGGIO

DALLE 15:00 IN POI È POSSIBILE ARRIVARE A EREMITO
AVVISANDO LA RECEPTION
QUANDO CI SI TROVA ALL'USCITA DI FABBRO PER ESSERE
ACCOMPAGNATI SUL POSTO
CON LA LORO JEEP, SEGUE QUINDI LA SISTEMAZIONE
NELLE CAMERE

ORE 18:30 INCONTRO NELLA SALA DEL CAMINETTO CON
L'INSEGNANTE CHE INTRODURRÀ TUTTI GLI YOGINI
ALLO SVOLGIMENTO DEL PROGRAMMA

ORE 20:30 CENA DI BENVENUTO

SABATO 30 MAGGIO

ORE 6:15 YOGA FLOW 1

ORE 7:30 CHAKRAFLOW 1

ORE 9:00-10:00 COLAZIONE

TEMPO LIBERO - POSSIBILI PASSEGGIATE

LUNGO IL FIUME E VERSO I LAGHETTI

ORE 13:00-13:40 PRANZO E FESTEGGIAMENTO

PER IL COMPLEANNO DELL'INSEGNANTE!

ORE 16:30-17:00 PRANAYAMA

ORE 17:00-18:00 SPECIFICHE TECNICHE DI MASSAGGIO

PER CHI PRATICA YOGA FLOW

ORE 21:00-21:30 CENA IN SILENZIO

(ESERCIZIO DI MEDITAZIONE)

DOMENICA 31 MAGGIO

ORE 6:15-7:15 VINYASA FLOW 2

ORE 7.30-8.30 CHAKRAFLOW 2

ORE 9:00-10:00 COLAZIONE

ORE 10:30-11:30 RIEPILOGO E MINIMA PRATICA

FLOW PERSONALE MEMORIZZATA

ORE 12:30 PRANZO ALL'APERTO E SALUTI... OM!

PER COSTI E MODALITÀ SI PREGA DI CHIAMARE

L'INSEGNANTE JANINE CLAUDIA NIZZA

(CELL. 338 56 53 872)

CHI LO VORRÀ POTRÀ DIVIDERE LA CAMERA CON UN
COMPAGNO/A (LETTO A UNA PIAZZA E MEZZO) E AVERE
COSÌ UNO SCONTO DI 40,00 EURO SULL'INTERA QUOTA
PARTECIPATIVA.

IL NUMERO DELLE CAMERE È LIMITATO A 12 CELLUZZE.

ABBIAMO A DISPOSIZIONE UNO SPLENDIDO HAMMAM

E UNA SUGGESTIVA PISCINA A IDROMASSAGGIO PER

L'INTERO WEEKEND!

PROGRAMMA



INFO E PRENOTAZIONI: JANINE CLAUDIA NIZZA
338 5653872 INFO@YOGAFLOW.IT

WWW.YOGAFLOW.IT