



venerdì 11

arrivo a eremito dopo le 15.00

ore 18.30
conferenza yogaflow
e pranayama

ore 20.00
cena e vipassana
(silenzio)

ore 21.00
pranayama tantra bianco

sabato 12

ore 6.00-7.00
lezione avanzati vinyasa flow
(speciale rewind vinyasa)

ore 7.00-8.00
lezione primo livello yogaflow
(speciale per distendere i
muscoli del collo)

ore 8.30 colazione

tempo libero

ore 12.30 pranzo

ore 16.30
chakra flow per tutti i livelli

tempo libero

ore 20.00
cena vipassana (silenzio)

ore 21.00
pranayama nadi sodhana

domenica 13

ore 6.00-7.00
lezione avanzati vinyasa flow
(speciale balancing pose
vinyasa)

ore 7.00-8.00
lezione primo livello yoga flow
(speciale per distendere i
muscoli della schiena)

ore 8.30 colazione

tempo libero

ore 13.00 pranzo all'aperto
sotto la pergola
(se il tempo lo consente)

saluti... OM

YOGAFLOW RETREAT 11-12-13 MARZO 2016

DI JANINE CLAUDIA NIZZA



info costi e prenotazione: scrivi a info@yogaflow.it o chiama 338 56 53 872 | consulta anche www.yogaflow.it | esplora eremito su www.eremito.com