



# L'Alzina de Collbató

## RETIR DE IOGA DEL 19 AL 21 D'ABRIL

### Programa detallat

#### **Divendres 19**

10h - Benvinguda i Acomodació

10:30h - Presentació

11-12:30h - Kundalini ioga

12.30-13:30h - Filosofia ioga i estil de vida

13.30-14:30h - Dinar

14.30-16h - Temps Lliure

16-17h - Filosofia ioga i estil de vida

17-17:30h - Berenar

17.30-19h - Hatha ioga

19.30-20.30h - Cant de Mantres

20:30-21:30h - Sopar

21:30-22:30h - Relaxació Sonora

15:50-17h - Yoga Nidra i treball de Consciència

17-17:30h - Berenar

17:30-19h - Caminada Conscient natura

19:30-20.30h - Temps Lliure

20:30-21:30h - Sopar

21:30-22:30h - Relaxació Sonora

#### **Diumenge 21**

7-9h - Sadhana

9.15-10:15h - Esmorzar

10:30-12h - Kundalini ioga

12:30-13:30h - Moviment conscient i cloenda

13.30-14:30h - Dinar

#### **Dissabte 20**

7:30-9h - Hatha ioga

9:15-10.15h - Esmorzar

10:30-12h - Kundalini ioga

12:30-13:30h - Meditacions

13:30-14:30h - Dinar

14:30-15:50h - Temps lliure