



# L'Alzina de Collbató

## RETIR DE IOGA SOLSTICI D'ESTIU 2019

### Programa detallat

#### **Divendres 21**

17h - Benvinguda i Acomodació  
17:30h - Presentació  
18-19:30h - Kundalini ioga  
19.30-20:30h - Temps lliure  
20:30-21:30h - Sopar  
21:30-22:30h - Relaxació Sonora

#### **Dissabte 22**

8-9:15h - Hatha ioga  
9:30-10.30h - Esmorzar  
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 - Treball de Consciència  
17-17:30h - Berenar  
17:30-18.45h - Hatha ioga  
19-20.30h - Caminada Conscient Natura  
20:30-21:30h - Sopar  
21:30-22:30h - Lectura inspiradora amb relaxació sonora

#### **Diumenge 23**

7-9h - Sadhana  
9:15-10.15h - Esmorzar  
10:30-12h - Kundalini ioga  
12:30-13:30h - Filosofia ioga i estil de vida  
13:30-14:30h - Dinar  
14:30-16h - Temps lliure  
16-17h - ioga Nidra  
17-17:30h - Berenar  
17:30-18.30h - Treball de Consciència a la natura  
19-20h - Cant de Mantres  
21-22h - Sopar de Sant Joan  
22:30-24h - Celebració Solstici d'Estiu

#### **Dilluns 24**

9-10h - Esmorzar  
10:30-12h - Kundalini ioga  
12:30-13:30h - Moviment conscient i cloenda  
13:30-14:30h - Dinar