

# Dentro lo Yoga – Programma

---

- **Venerdì**

- 15.00 arrivo e registrazione
- 16.00 orientamento e lezione teorica
- 18.30 yoga (asana e pranayama)
- 19.30 meditazione
- 20.20 cena
- 21.00 programma serale
- 23.00 meditazione notturna (facoltativo)

- **Sabato**

- 7.15 yoga (asana e pranayama)
- 8.30 meditazione
- 9.00 colazione
- 11.00 lezione teorica ed esperienziale
- 13.00 pranzo
- 14.00 relax
- 16.30 lezione teorica ed esperienziale
- 18.30 yoga (asana e pranayama)
- 19.30 meditazione
- 20.00 cena
- 21.30 programma serale
- 23.00 meditazione notturna (facoltativo)

- **Domenica**

- 7.15 yoga (asana e pranayama)
- 8.30 meditazione
- 9.00 colazione
- 11.00 lezione teorica ed esperienziale
- 13.00 pranzo
- 14.00 relax
- 16.00 Pratica di thai massage nel bosco
- 18.00 Chiusura
- Cena per chi resta fino a sera

Questo seminario prevede un orario che inizia la mattina presto per poter sfruttare non solo il tempo in modo ottimale ma anche per cogliere le vibrazioni della giornata più adatte alla pratica Yoga. Vedrai che grazie alle energie del luogo e alla pratica non sarà faticoso seguire il programma.