

Anukalana Yoga Immersion

- **Venerdì**

- 15.00 arrivo e registrazione
- 16.00 orientamento e lezione teorica
- 18.45 yoga (Pratica Yoga)
- 20.00 cena
- 21.30 programma serale

- **Sabato**

- 7.30 yoga (Pratica Yoga)
- 8.30 meditazione
- 9.00 colazione
- 11.00 lezione teorica ed esperienziale
- 13.00 pranzo
- 14.00 relax
- 16.00 lezione teorica ed esperienziale
- 18.45 yoga (Pratica Yoga e Meditazione)
- 20.00 cena
- 21.30 programma serale

- **Domenica**

- 7.30 yoga (Pratica Yoga)
- 8.30 meditazione
- 9.00 colazione
- 11.00 lezione teorica ed esperienziale
- 13.00 pranzo
- 14.00 relax
- 16.00 lezione teorica ed esperienziale
- 18.45 yoga (Pratica Yoga e Meditazione)
- 20.00 cena
- 21.30 programma serale

- **Lunedì**

- 7.30 yoga (Pratica Yoga)
- 8.30 meditazione
- 9.00 colazione
- 11.00 lezione teorica ed esperienziale
- 13.00 pranzo
- 14.00 relax
- 16.00 Pratica di thai yoga massage
- 17.30 Chiusura