



Darshan YOGA
Daniele Bertani

Seminario

Intensivo di Ashtanga Yoga teoria e pratica

4-5 APRILE 2020 – CASA CORRA, CANOSSA (RE)

PROGRAMMA

Venerdì 3 Aprile

Arrivo entro le ore 18:00
per sistemazione in camera
dalle ore 20:00 Cena

Sabato 4 Aprile

dalle ore 07:00 Colazione
dalle ore 09:00 Pratica di Asana
dopo la pratica frutta e tisane
dalle ore 12:30 Pranzo a Buffet
dalle ore 16:00 Pranayama, Meditazione
e rilassamento guidato
dalle ore 19:30 Cena a Buffet

Domenica 5 Aprile

dalle ore 07:00 Colazione
dalle ore 09:00 Pratica di Asana
dopo la pratica frutta e tisane
dalle ore 12:30 Pranzo a Buffet
Rientro nel pomeriggio

PERIODO:

**DA SABATO 4 A
DOMENICA 5 APRILE**

Arrivo previsto per il pomeriggio
di venerdì 3 aprile

2 notti € 219

Richiesta caparra € 50 (non rimborsabile)

I costi comprendono:

Sistemazione in camere, colazione, pranzo e
cena, pratica Yoga mattutina e pomeridiana.



2 GIORNI IMMERSI NELLA NATURA



SPAZI DI RELAX



PRATICA YOGA E TEORIA



ALIMENTAZIONE SANA E GUSTOSA

Per partecipare è necessaria la prenotazione.
Contattare via mail o telefono, Whatsapp.
Mail: darshanyoga@hotmail.com
Web: www.darshanyoga.it



PRENOTA OGGI
388/0779620



seguici