



La pace è dentro

Quando il nostro centro è ben definito e chiaro in noi, diviene una confortevole dimora alla quale tornare, parte di un'universo di energia che scorre fluida senza sforzo e senza arrestarsi mai.

Preparazione

Tappetino personale, bottiglietta d'acqua, una tazza e cucchiaino da casa, abbigliamento comodo, scarpe per passeggiata



La pienezza della luce

8.00 Ritrovo e avvio a piedi

8.30 Arrivo e sistemazione

8.45 Introduzione alla giornata

9.00 1° pratica | Kriya Yoga del risveglio
| Salone

11.00 2° pratica | Yoga della concentrazione
| Salone

13.00 Pranzo (vegetariano)

14.30 Siesta libera e passeggiata digestiva

16.00 3° pratica | Yoga nidra o Meditazione
camminata sec. il tempo | Esterno

17.30 Primi saluti

18.00 4° pratica (libera) | Yoga dinamico
| Salone

19.00 Saluti



C'è una crepa in ogni
cosa, è da lì che
entra luce

L. Cohen

OASI GALBUSERA BIANCA
Valletta Brianza (LC)
Parco del Currone e
Montevecchia

Caparra 35 euro
(entro il 29 febbraio)

Saldo 50 euro
(entro il 27 marzo)



LUCE

Per far entrare luce a volte basta solo fermarsi e lasciare cadere le barriere per aprirsi con fiducia all'attimo presente e al divino che è in ognuno di noi e ci veglia standoci sempre accanto come insieme all'universo.

LA PIENEZZA DELLA LUCE

C'è una crepa in ogni cosa,
ed è da lì che entra la luce.
ct. L. Cohen



5° Giornata YogaRetreat

Sabato 8 maggio 2027
9:00-18:00

ALBERO DELLO
YOGA RATNA
Yoga Zeronovanta
e bisogni speciali

elena.dedonato@gmail.com

www.elenadedonato.com

348.6709.275