



CUORE

Sublimare la fatica attraverso il cammino e lasciarsi stupire dall'inaspettato, ci aiuta rimanere in questa vita a cuore aperto.



LA SALITA DEL CUORE

Solo camminando puoi
scoprire te stesso



ALBERO DELLO YOGA RATNA
Yoga zeronovanta e bisogni speciali
Elena De Donato

Weekend
Yoga&Trekking
4-6 settembre 2026

inizio in loco Venerdì h. 18.30
fine Domenica h. 15.30

ALBERO DELLO
YOGA RATNA
Yoga Zeronovanta
e bisogni speciali

elena.dedonato@gmail.com

www.elenadedonato.com

348.6709.275



La chiave è camminare

Solo mettendoci davvero in gioco e iniziando a camminare, è possibile scoprire noi stessi un passo dopo l'altro e ritrovare una modalità funzionale di stare nel mistero della vita.

Preparazione

Tappetino personale, abbigliamento comodo per praticare al chiuso, abbigliamento e zaino da trekking, occorrente per il pernottamento.



La salita del cuore programma

Venerdì

18.30 1° pratica | Pratica Hatha yoga | Salone

20.00 Cena vegetariana

Sabato

7.30 Colazione

9.00 Trekking | Partenza verso la quota

12.00 2° pratica | Yoga della concentrazione | In quota

13.00 Pranzo al sacco preparato dalla casa

14.00 3° pratica | Meditazione camminata | In quota

15.00 Trekking | Rientro

18.00 arrivo e sistemazione

20.00 Cena vegetariana

21.45 4° pratica | Veglia alle stelle | Salone e outdoor

Domenica

7.30 Colazione

9.00 5° pratica | Pratica Yoga dinamico | Salone

11.00 6° pratica | Yoga nidra | Salone

12.30 Pranzo vegetariano

14.00 7° pratica | Bija Mantra con respirazione in cerchio | Salone

15.30 Saluti



Solo camminando puoi scoprire te stesso

PALAZZO LODRON BERTELLI
Caderzone Terme (TN)
Dolomiti del Brenta

Caparra 65 euro entro 27.06
Saldo in struttura:
- 195euro cam. tripla/quadr
- 235euro cam. doppia
- 305euro cam. singola
(doppia uso singolo)