



Allungare lo sguardo

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

La chiave è allungare lo sguardo

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.



Solo guardando oltre te stesso, puoi imparare a lasciare andare



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)





SGUARDO

sublimare la fatica attraverso il cammino ci insegna a lasciarci stupire dall'inaspettato, aiutandoci a rimanere in questa vita a cuore aperto.



ALLUNGARE LO SGUARDO

Solo guardando oltre te stesso puoi imparare a lasciare andare



Weekend
Yoga&Trekking
3-5 settembre 2027

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