



La felicità è la via

Gratitudine è farsi leggeri facendo spazio dentro di noi per accorgersi di quanto ciò che c'è ed esiste sia immensamente più grande di ciò che non c'è, di ciò che manca o non esiste più.

Preparazione

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



La leggerezza della gratitudine

- 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** | Meditazione camminata | Esterno
- 17.30 Merenda al sacco offerta | Primi saluti
- 18.00 4° pratica** (libera) | Yoga dinamico | Salone
- 19.00 Saluti



Non c'è una via per la felicità, la felicità è la via.

Buddha



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

Caparra 35 euro
(entro il 23 gennaio)

Saldo 50 euro
(entro il 27 marzo)



GRATITUDINE

Solo facendo silenzio dentro di noi,
possiamo gioire ed essere grati del creato e
della vita in ognuna delle sue forme.

LA LEGGEREZZA DELLA GRATITUDINE

Non c'è una via per la
felicità, òa feicità è la via
Buddha



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

Giornata YogaRetreat

Sabato 25 aprile 2026
9:00-18:00

ALBERO DELLO
YOGA RATNA
Yoga Zeronovanta
e bisogni speciali

elena.dedonato@gmail.com

www.elenadedonato.com

348.6709.275