



## La felicità è la via

Gratitudine è farsi leggeri facendo spazio dentro di noi per accorgerci 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, oà feicità è la via  
Buddha



## Giornata YogaRetreat

Sabato 25 aprile 2026  
9:00-18:00

ALBERO DELLO  
YOGA RATNA  
Yoga Zeronovanta  
e bisogni speciali

[elena.dedonato@gmail.com](mailto:elena.dedonato@gmail.com)

[www.elenadedonato.com](http://www.elenadedonato.com)

348.6709.275