



Sabato 11 maggio 2024 9:00-18:00

Il Risveglio nel cuore

Giornata di pratiche yoga
in sala e all'aperto

Retreat



a cura di

ELENA DE DONATO

Yoga Zeronovanta e bisogni speciali,
Trauma informed e High Sensitivity yoga

elenadedonato.com

elena.dedonato@gmail.com

348.6709.275



ALBERO DELLO
YOGA RATNA

Yoga Zeronovanta e bisogni speciali

La vera gioia
nasce da dentro



INFO E PRENOTAZIONI

whatsapp 348.6709.275

elena.dedonato@gmail.com

www.elenadedonato.com

[@alberodelloyoga_ratna](https://www.instagram.com/alberodelloyoga_ratna)

OASI GALBUSERA BIANCA
Parco della Val Currone
Valletta Brianza (LC)





Il Risveglio nel cuore

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



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



PROGRAMMA



- 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 | Belvedere
- 10.30 Pausa
- 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 | Bosco degli gnomi
- 17.30 Tisana del saluto con dolcetti | Primi saluti
- 18.00 4° pratica (libera) | Yoga dinamico | Salone
- 19.00 Saluti

Caparra 30 euro (entro il 16 febbraio)
Saldo 40 euro (entro il 19 aprile)



La vera gioia nasce da dentro...

Il dono più grande che possiamo fare
a noi stessi è ritrovarci nel nostro
sguardo interiore, risvegliando quella
luce che brilla spontaneamente nel
nostro profondo.

