



"La pratica del
silenzio
per custodire
il corpo-mente"

Dal 19 al 21
maggio 2023

Insegnante
Laura Dajelli

RETREAT DI
YOGA E
MEDITAZIONE

Casa Raggio di Sole
Pasturo - Lecco



Costo seminario:
290,00 euro
comprensivo di
pensione completa.
in camera singola

**ISCRIZIONE E
CAPARRA
non restituibile
di 100,00 EURO
entro il 5 marzo 2023**



Per info e iscrizioni
chiamare o scrivere a
Laura al **3478100542**
mail: l.dajelli@gmail.com

Programma di venerdì
arrivo e registrazione tra le ore
18.00/19.30
ore 19.30: cena
ore 20.30 - 21.30:
pranayama e meditazione

Programma di sabato:
ore 8.00 : colazione
ore 9.00: pratica yoga
ore 12.30: pranzo
ore 15.30: meditazione camminata
ore 16.15: pratica yoga
ore 19.30: cena
ore 20.30 /21.15:
pranayama e meditazione

Programma di domenica:
ore 8.00: colazione
ore 9.00: pratica yoga
ore 12.30: pranzo
ore 15.30: meditazione camminata
ore 16.15: pratica yoga
ore 18.30 chiusura lavori e partenza