

Dal 18 al 25 Luglio
Corso Yoga a Karpathos



Programma Yoga dal 18 al 25 Luglio

Venerdì 18 Luglio

18:00-19:00 cerchio di apertura, incontro con il respiro consapevole

Sabato 19 Luglio

07:00-08:30 Pratica Yoga sul 1° Chakra (ritrova la tua stabilità)

08:45 Colazione

Tempo libero o passeggiata facile facoltativa circa 1H verso la spiaggia di Papa Minas

17:00-18:00 Lezione Yoga sul 2° Chakra con Meditazione (risveglia la tua creatività)

20:00 Cena

Domenica 20 Luglio

07:00 – 08:30 Lezione Yoga sul 3° Chakra (ascolta le tue emozioni)

08:45 Colazione

Tempo libero o visita facoltativa al Villaggio di Olympus

18:00-19:00 Lezione Yoga sul 4° Chakra con Meditazione (trova l'amore per te stessa)

20:00 Cena

Lunedì 21 Luglio

07:00 – 08:30 Lezione Yoga sul 5° Chakra (comunica chiarezza)

08:45 Colazione

Tempo libero o visita facoltativa Lefko

18:00-19:00 Lezione Yoga sui 6° e 7° Chakra con Meditazione (guarda oltre)

20:00 Cena

Martedì 22 Luglio

07:00 – 08:00 Pratica dei 5 Tibetani – riequilibrio di tutti i Chakra

08:15 Colazione

Tempo libero o visita facoltativa a Saria

18:00-19:00 Pratica Yoga Nidra

20:00 Cena

Mercoledì 23 Luglio

07:00 – 08:00 Pratica Yoga dolce risveglio

08:15 Colazione

Tempo libero o visita facoltativa alla spiaggia di Apella

18:00-19:00 Pratica di Meditazione

20:00 Cena

Giovedì 24 Luglio

07:00 – 08:30 Pratica Yoga Detox

08:15 Colazione

Tempo libero o passeggiata facile facoltativa verso la spiaggia di Vananda circa 40' minuti a piedi

18:00-19:00 Cerchio di chiusura e condivisione

20:00 Cena

Venerdì 25 Luglio

Rientro in Italia

