

Retiro Yoga of the heart - 25 a 27 de Outubro

Com Tom Chambers

Programa

Sexta 25 Outubro

15.00 Recepção de boas vindas

17.00-18.30 Yoga 1. Sessão de Yoga (1.5 hours)

Tempo livre (caminhada, piscina, leitura ...)

19.00-21.00 Jantar

21.30 - 22.15 Yoga 2. Sessão de Yoga suave - respiração e meditação (45 mins)

Sábado 26 Outubro

Chá e biscoitos

08.00 - 9.00 Yoga 3. Sessão de Yoga (1h)

9.30 - 10.30 Pequeno almoço

10.30 - 11.30 Tempo livre (caminhada, piscina, leitura...)

11.30-13.00 Yoga 4. Sessão de Yoga (1.5 hours)

13.00-15.00 Almoço

15.00-16.30 Tempo livre (caminhada, piscina, leitura ...)

17.30 - 18.30 Yoga 5. Sessão de Yoga (1 hr)

Tempo livre (caminhada, piscina, leitura...)

19.00-21.00 Jantar

21.30 - 22.00 Yoga 6. Sessão de Yoga suave - respiração e meditação (30 mins)

Domingo 27 Outubro

Chá e biscoitos

08.00-09.00 Yoga 7. Sessão de Yoga (1 hr)

9.30 - 10.30 Pequeno almoço

10.30 - 11.30 Tempo livre (caminhada, piscina, leitura...)

11.30-13.00 Yoga 8. Sessão de Yoga (1.5 hours)

13.00-14.30 Almoço

14.30-15.30 Circulo final e despedida.