



PACE

Trovare la quiete dell'animo è un cammino che ruota attorno alla capacità di rinnovarsi ed adattarsi senza perdere di vista il nostro centro.

IL CAMMINO DELLA PACE

La pace viene da dentro,
non cercarla fuori
Buddha



Giornata YogaRetreat

Sabato 12 aprile 2025
9:00-18:00

ALBERO DELLO
YOGA RATNA
Yoga Zeronovanta
e bisogni speciali

elena.dedonato@gmail.com

www.elenadedonato.com

348.6709.275



La pace è dentro

Quando il nostro centro è ben definito e chiaro in noi, diviene una confortevole dimora alla quale tornare, parte di un'universo di energia che scorre fluida senza sforzo e senza arrestarsi mai.

Preparazione

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



Il cammino della pace 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
| 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



La pace viene da dentro, non cercarla fuori

Buddha

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

Caparra 35 euro
(entro il 24 gennaio)

Saldo 40 euro
(entro il 21 marzo)

