



## CUORE

Sublimare la fatica attraverso il cammino e lasciarsi stupire dall'inaspettato, ci aiuta rimanere in questa vita a cuore aperto.



# LA SALITA DEL CUORE

Solo camminando puoi  
scoprire te stesso



## Weekend Yoga&Trekking

inizio in loco Venerdì h. 18.30  
fine Domenica h. 15.30

ALBERO DELLO  
YOGA RATNA  
Yoga Zeronovanta  
e Bisogni speciali

[elena.dedonato@gmail.com](mailto:elena.dedonato@gmail.com)

[www.elenadedonato.com](http://www.elenadedonato.com)

348.6709.275





## La chiave è camminare

Solo mettendoci davvero in gioco e iniziando a camminare, è possibile scoprire noi stessi un passo dopo l'altro e ritrovare una modalità funzionale di stare nel mistero della vita.

## Preparazione

Tappetino personale, abbigliamento comodo per praticare al chiuso, abbigliamento e zaino da trekking, occorrente per il pernottamento.



## La salita del cuore programma

### Venerdì

18.30 1° pratica | Pratica Hatha yoga | Salone

20.00 Cena vegetariana

### Sabato

7.30 Colazione

9.00 Trekking | Partenza verso la quota

12.00 2° pratica | Yoga della concentrazione | In quota

13.00 Pranzo al sacco preparato dalla casa

14.00 3° pratica | Meditazione camminata | In quota

15.00 Trekking | Rientro

18.00 arrivo e sistemazione

20.00 Cena vegetariana

21.45 4° pratica | Veglia alle stelle | Salone e outdoor



### Domenica

7.30 Colazione

9.00 5° pratica | Pratica Yoga dinamico | Salone

11.00 6° pratica | Yoga nidra | Salone

12.30 Pranzo vegetariano

14.00 7° pratica | Bija Mantra con respirazione in cerchio | Salone

15.30 Saluti



Solo camminando  
puoi scoprire te  
stesso

PALAZZO LODRON  
BERTELLI  
Caderzone Terme (TN)  
Dolomiti del Brenta

Caparra 100 euro  
entro 3 sett. max dal lancio

Saldo 140 euro  
(entro 3 sett. prima  
dell'evento)

