



YOGAESSENZA



CASTELLO DI
GARGONZA

Weekend detox tra natura e yoga

13-14 Luglio 2024

Castello di Gargonza

Info e prenotazioni
Castello: info@gargonza.it / 3357639026
Yoga: 3347317020



YOGA ESSENZA

13-14 Luglio 2024

Programma



CASTELLO DI
GARGONZA

Sabato

15:00 arrivo e registrazione

16:00 tisane ed esplorazione libera del borgo

17:00-18:30 pratica yoga

19:00 cena

21:00 pratica yin e yoga nidra

Domenica

7:00 meditazione e pratica yoga

8:00 colazione

10:00 passeggiata nel bosco e meditazione attiva

12:00 condivisione e saluti

E' possibile partecipare anche solo alle lezioni