

EVOKA®

YOGA RETREATS

*Programma Yoga+Natura
Ahangama, Provincia Meridionale, Sri Lanka
dal 17/11 al 23/11/2024*

Domenica 17.11

*alba 5:59
tramonto 17:45*

Arrivo e sistemazione – benvenuto

18:30-19:00 presentazione del programma

19:30 cena

Lunedì 18.11

*alba 5:59
tramonto 17:45*

7:30-8:00 meditazione

8:00-9:30 asana + pranayama

10:30-12:00 brunch

16:00-17:30 yin yoga + yoga nidra

18:00 visita al tempio Buddhista con recita dei mantra

20:00 cena

Martedì 19.11

*alba 5:59
tramonto 17:45*

7:30-9:00 Ashtanga vinyasa

10:30-12:00 brunch

12:30-19:00 escursione alla spiaggia di Hiriketya

19:30 cena

Mercoledì 20.11

*alba 6:00
tramonto 17:45*

7:30-8:00 meditazione

8:00-9:30 asana + pranayama

10:30-12:00 brunch

13:30-15:00 visita piantagione di tè

16:00-17:30 approfondimento asana

19:30 cena

Giovedì 21.11

alba 6:00

tramonto 17:45

7:30-9:30: Ashtanga Vinyasa

10:30-12:00 brunch

14:00-19:00 cooking class presso la Sambol Foundation

19:30 cena

Venerdì 22.11

alba 6:00

tramonto 17:45

7:30-8:00 meditazione

8:00-9.30 asana + pranayama

10:30-12:00 brunch

16:00-18:30 yin yoga + yoga nidra

19:30 cena

Sabato 23.11

alba 6:00

tramonto 17:45

7:00-8:15 yinyang

9:00-10:00 colazione

10:00 circolo di condivisione / chiusura

11:00 check-out