



*Programma Yoga+Creatività
Monells, Baix Empordà, Costa Brava, Spagna
dal 30/04 al 04/05/2025*

Mercoledì 30.04

*alba 6:45
tramonto 20:46*

Arrivo e sistemazione – benvenuto

18:00-19:00 cerimonia d'apertura

19:30 cena

Giovedì 01.05

*alba 6:44
tramonto 20:47*

8:00-8:15 meditazione

8:15-9:15 asana + pranayama

10:00 brunch

12:00-14:00 visita laboratorio di ceramica e workshop

14:30-15:30 visita del borgo di Peratallada

17:00- 8:00 yin yoga

19:00 cena

Venerdì 02.05

*alba 6:42
tramonto 20:48*

8:00-8:15 meditazione

8:15-9:15 asana + pranayama

10:00 brunch

12:30-13:00 visita ai giardini di Cup Roig

13:00-16:00 passeggiata lungo la costa e visita di Calella de Palafrugell, Llafranc e Far de San Sebastià

17:30- 18:15 yoga nidra

19:00 cena

Sabato 03.05

*alba 6:41
tramonto 20:49*

8:00-9:30 Ashtanga Vinyasa

10:00 brunch

11:30-14:30 workshop di ricamo moderno

15:30 merenda

17:00- 18:00 approfondimento asana

19:00 cena

Domenica 04.05

*alba 6:40
tramonto 20:50*

8:00-8:15 meditazione

8:15-9:15 yinyang

10:00 brunch

11:00-12:00 cerimonia di chiusura e check out

**Il presente programma può essere soggetto a modifiche.*