

*Programma Yoga+Tradizione
Rishikesh, Uttarakhand, India
dal 27/02 al 06/03/2025*

Giovedì 27.02

alba 6:45

tramonto 18:14

Arrivo e sistemazione – benvenuto

17:30-18:30 Cerimonia di apertura – Hawan Pooja con sacerdote locale

18:30-19:00 Presentazione del programma

19:00 cena

Venerdì 28.02

luna nuova 6:14

alba 6:43

tramonto 18:15

7:00-7:30 meditazione guidata

7:30-9:00 asana + pranayama

9:00 colazione

*10:00-11:00 trattamento ayurvedico**

*11:15-12:15 trattamento ayurvedico**

13:00 pranzo

*14:30-15:30 trattamento ayurvedico**

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

*17:45-18:45 trattamento ayurvedico**

19:00 cena

Sabato 01.03

alba 6:42

tramonto 18:15

7:00-9:00 Ashtanga vinyasa

9:00 colazione

*10:00-11:00 trattamento ayurvedico**

*11:15-12:15 trattamento ayurvedico**

13:00 pranzo

*14:30-15:30 trattamento ayurvedico**

16:00-17:30 Lezione di Ayurveda con il Dr. Anjali

*17:45-18:45 trattamento ayurvedico**

19:00 cena

Domenica 02.03

alba 6:41

tramonto 18:16

7:00-7:30 meditazione libera

7:30-9:00 asana + pranayama

9:00 colazione

*10:00-11:00 trattamento ayurvedico**

*11:15-12:15 trattamento ayurvedico**

13:00 pranzo

*14:30-15:30 trattamento ayurvedico**

16:00-17:30 approfondimento asana

*17:45-18:45 trattamento ayurvedico**

19:00 cena

Lunedì 03.03

alba 6:40

tramonto 18:17

7:00-9:00: Ashtanga Vinyasa

9:00 colazione

*10:00-11:00 trattamento ayurvedico**

*11:15-12:15 trattamento ayurvedico**

13:00 pranzo

*14:30-15:30 trattamento ayurvedico**

16:00-17:30 yin yoga + meditazione

*17:45-18:45 trattamento ayurvedico**

19:00 cena

Martedì 04.03

alba 6:39

tramonto 18:17

7:00-7:30 meditazione libera

7:30-9.00 asana + pranayama

9:00 colazione

*10:00-11:00 trattamento ayurvedico**

*11:15-12:15 trattamento ayurvedico**

13:00 pranzo

*14:30-15:30 trattamento ayurvedico**

16:00-17:00 Lezione di cucina ayurvedica

*17:45-18:45 trattamento ayurvedico**

19:00 cena

Mercoledì 05.03

alba 6:38

tramonto 18:18

7:00-7.30 meditazione guidata

7:30-9.00 asana + pranayama

9:00 colazione

13:00 pranzo

16:00-18:30 approfondimento asana

19:00 cena

20:30 Kirtan

Giovedì 06.03

alba 6:37

tramonto 18:19

7:00-8:15 yinyang

9:00 colazione

10:00 circolo di condivisione / chiusura

11:00 check out

** Orari disponibili per la prenotazione dei trattamenti, che potrà essere fatta in loco all'arrivo*