

EVOKA[®]

YOGA RETREATS

Programma Yoga + Benessere Toscana, Italia dal 30 Ottobre al 2 Novembre 2025

Giovedì 30.10

*alba 6:40
tramonto 17:07*

Check-in: a partire dalle 16:00

Arrivo e sistemazione: benvenuto

18:00 - 19:00 Cerimonia di apertura, mantra e presentazione del programma

19:30 cena

Venerdì 31.10

*alba 6:41
tramonto 17:06*

8:00 - 9:15 asana + pranayama

9:30 colazione

10:30 - 11:30 "Laboratorio cosmetico" *

13:30 pranzo

tempo libero**

19:30 cena

21:00 meditazione

Sabato 01.11

alba 6:54
tramonto 17:11

8:00 - 9:15 asana + pranayama
9:30 colazione
11:00 tempo libero
13:30 pranzo
15:00 - 16:00 Workshop "Il rituale del sé" ***
17:30 - 18:45 yin yoga + yoga nidra
19:00 cena
20:30 circolo di condivisione astrologia

Domenica 02.11

alba 6:56
tramonto 17:10

8:00 - 9:15 asana + pranayama
9:30 colazione
11:30 Circolo di chiusura + mantra
12:30 pranzo
14:30 check-out

Il presente programma può essere soggetto a modifiche.

** Sessione di gruppo con realizzazione in modo alternato di: scrub viso-corpo, oleoliti, maschere viso e candele.*

*** attività extra non inclusa nel pacchetto: Terme di Saturnia.*

**** Sessione di gruppo con automassaggi del viso e corretta cura della pelle. Durata 1 ora comprensivo di una sample da 15 ml di olio viso Tramonto di Maremma per il massaggio.*