

## YOGA NEL BOSCO

Ritiro Yoga

2 al 6 Novembre 2022

con Swami Sachidanand

Instagram- @dvineyoga

Facebook- Dvineyog

Email- [artdivineyoga@gmail.com](mailto:artdivineyoga@gmail.com)

Phone Number- +91 99972 24320

Giornate di Asana e Filosofia Yogica con accompagnamento musicale di Yari Carrisi.

@yaricarrisipower

Cucina naturale a cura di Marici con amore e sapore della tradizione mediterranea, ayurvedica e macrobiotica.

Presso le Tenute Al Bano in Puglia

@tenutealbano

Incontro e concerto finale

(Domenica 6 Novembre) aperto al pubblico nel Teatro Paisiello di Lecce

Info e prenotazioni tel. 334/9118922.

COSTO RITIRO DAL 26 AL 30 Ottobre:

90 euro al giorno

PERNOTTAMENTO PRESSO LA TENUTA:

80 euro a notte in stanza doppia (90 per una sola sera)

PROGRAMMA:

6.00 Meditazione e Pranayama

7.00 Yoga Asana

8.00 Colazione naturale

9.00 Filosofia nel Bosco

10.30 Sanjeevni kriya

13.00 Pranzo Mediterraneo Ayurvedico

14.30 Yoga Nidra

16.00 Yoga Asana

19.15 Kirtan

20.00 Cena Mediterranea Ayurvedica