

ATMAN FORLIMPOPOLI



6-7 NOVEMBRE

RITIRO YOGA AL LAGO

Località: Villagrande — San Leo



PRESSO HOTEL DEL PARCO SUL LAGO
ASANA-PRANAYAMA-PRATYAHARA

Programma:

Sabato 6 Novembre

- ore 8:00 **Ritrovo** presso centro ATMAN Forlimpopoli,
(Per i partecipanti di Cesena: ore 8:20 parcheggio autostrada Cesena sud)
- Oppure Ore 9:30 Ritrovo presso

Parco del lago Hotel Ristorante

61014 Montecopiolo (PU)

<http://www.parco-del-lago.com>

- Ore 10:00 lezione teorico-pratica:
“Sviluppo dell’espansione toracica,superamento delle resistenze dell’io.”
- Pranzo
- Passeggiata nella natura
- Ore 17:30 lezione pratica:
“Posizioni in avanti, un perfetto capovolgimento.”
- Cena e passeggiata notturna o altro

Domenica 7 Novembre

- Ore 8:00 lezione con Odette
“Liberire i chakra alti per liberare l’asana”
 - Colazione, mattinata libero e pranzo
- Quota in camere doppie:

€ 110,00 da sabato mattina (ACCOMPAGNATORI € 85,00)

€ 95,00 sabato pomeriggio (ACCOMPAGNATORI € 70,00)

Utilizzo centro benessere € 15,00