

# Programma



Sabato 15 ottobre

14:30 Arrivo e check -in

15:45 Sankalpa

16:00 Hatha Yoga Flow

17:30 Tempo Libero

18:30 Meditazione

20:00 Cena



Domenica 16 ottobre

8:45 Colazione

10:00 Hatha Yoga Flow

12:30 Brunch

14:00 Asana e mudra

