

# ISOLA D'ELBA

*L'universo è una vibrazione e noi siamo un universo*

[TAKE CARE OF YOU]

## YOGA RETREAT

29/30/1 Ottobre

YOGA ★ MEDITAZIONE ★ CAMPANE TIBETANE ★ DIAPASON

### SCHEDULE

**\*VENERDI 29/9**

18:30/19:30 Sunset Flow "Lascia Fluire"

**\*SABATO 30/09**

08:00/08:15 Meditazione in Spiaggia

08:30/09:30 Risveglio del Corpo

\*free time\*

18:00/19:30 Workshop + Bagno Sonoro

Tecniche di ASCOLTO

**\*DOMENICA 01/10**

08:00/08:15 Meditazione in Spiaggia

08:30/09:30 Ascoltare le vibrazioni nel corpo

\*Check out\*

CONTATTI: [yogahouselivorno@gmail.com](mailto:yogahouselivorno@gmail.com)

# ISOLA D'ELBA

[TAKE CARE OF YOU]

## YOGA RETREAT

29/30/1 Ottobre



BREATHE

*YogaHouseLivorno*

*in collaboration with*

*“Appartamenti lo Scoglietto”*

**COSTO** *a persona:* **180€ monolocale per 2** *(viaggio e cibo escluso)*

**COSTO** *a persona:* **160€ camera condivisa** *(viaggio e cibo escluso)*

### INCLUSO NEL PREZZO:

I prezzi indicati si riferiscono a Persona ed includono:

2 notti presso “Appartamenti lo Scoglietto”

4 lezioni di Yoga mattina e sera + workshop

**CONTATTI:** [yogahouselivorno@gmail.com](mailto:yogahouselivorno@gmail.com)

## SCHEDULE

### \*VENERDI 29/9

**18:30** *Cerchio di apertura*

Presentazione del tema, invito alla giusta intenzione.

*VIBREREMO INSIEME*

*CON L'INTENTO DI UNIRCI ENERGETICAMENTE ALL'UNIVERSO*

**19:30** *Sunset Flow "Lascia Fluire"*

pratica di yinyoga + pratica meditativa

### \*SABATO 30/09

**08:00/08:15** *Meditazione in Spiaggia*

Meditazione guidata per purificare e allineare i chakra

reciteremo insieme i *Bija Mantra*

**08:30/09:30** *Risveglio del Corpo*

*\*free time\**

**\*ritrovo alle 17:30** - pratica del silenzio - come praticarlo

**18:00/19:30** *Workshop + Bagno Sonoro*

Tecniche di ascolto e di consapevolezza.

*YOGA NIDRA*

*SAVASANA E BAGNO SONORO CON CAMPANE TIBETANE*

### \*DOMENICA 01/10

**08:00/08:15** *Meditazione in Spiaggia*

**08:30/09:30** Pratica di connessione sottile e allineamento energetico

*\*Check out\**