

L'ARTE DELLA FELICITA' ALL'ISOLA D'ELBA

Luogo Ritiro: Hotel Airone del Parco e delle Terme, San Giovanni Portoferraio (LI)

<http://www.hotelairone.info>

“Ritiro-Vacanza” all'Isola d'Elba di “**āsana meditazione e filosofia**” per coltivare il seme prezioso della felicità - *presente in ognuno di noi* – praticando sia in una grande sala con ampie finestre e vista sul mare, sia all'esterno, nel bellissimo parco [particolarmente adatto per la *meditazione camminata*].

Il ritiro è aperto a tutti e comincia con la cena del **29 Maggio** e si conclude con il pranzo del **2 Giugno**.

PROGRAMMA:

7,15 Meditazione seduta e/o camminata;

8,15 Colazione;

9,45 Dharma;

11,15 āsana yoga;

13,15 Pranzo;

14,00 Tempo libero;

17,15 āsana yoga;

18,30 Dharma e Meditazione [seduta o camminata];

20,15 Cena.

Per il 1 di Giugno è previsto una pausa dalla pratica formale per godere del mare e del sole dell'Isola del Pranzo a sacco fornito dall'Hotel.

La pensione è completa; il cibo è vegetariano; accesso libero alle piscine, alla spiaggia, ai campi da tennis, al solarium.

Sconto del 20% sul costo del traghetto; c'è una navetta che dallo sbarco del traghetto conduce gli ospiti in albergo.

L'Hotel Airone segue tutte le misure necessarie richieste per la protezione dal contagio di Coronavirus.

Per info: Associazione Culturale Druma Yoga: info@drumayoga.it

Cristiana 3478070072 - **Sergio** 3477234533 www.drumayoga.it



YOGĀSANA – MEDITAZIONE – DHARMA

**RITIRO SUL MARE
ALL' ISOLA D'ELBA
L'ARTE DELLA FELICITÀ
29 MAGGIO - 2 GIUGNO 2021**


HOTEL AIRONE
Isola d'Elba


DRUMA YOGA

per informazioni scrivere a info@drumayoga.it