

LEGGERI COME FIORI E STABILI COME MONTAGNE

24-30 LUGLIO - 1-7 AGOSTO - 22-28 AGOSTO

www.hotelnotremaison.com

“**Ritiro-Vacanza**” in Valle d'Aosta a Vetan [1.870 mt.] per coltivare l'arte del respiro consapevole e della presenza mentale durante gli insegnamenti di *Dharma*, le pratiche di *Meditazione* e di *Yoga Āsana*.

È prevista una gita con picnic al “Lago dei Girini” ai piedi del monte Fallere (mt 2380).

Il “Ritiro-Vacanza” **inizia** con la cena del giorno di arrivo e **finisce** con il pranzo del giorno di partenza.

PROGRAMMA:

7.15: Meditazione Seduta e Camminata;

8.15: Colazione;

9.45: Insegnamenti di *Dharma*;

11.15: *Haṭha-Yoga*;

13.15: Pranzo;

14.00: Tempo libero;

17.00: *Haṭha-Yoga*;

18.30: Meditazione e/o Insegnamenti di *Dharma*;

20.00: Cena.

LA PENSIONE:

è completa; il cibo è Vegetariano-Vegano [menù speciale per allergie ed intolleranze]; servizio navetta incluso per arrivi e ripartenze; l'Hotel Notre Maison segue tutte le misure richieste per la protezione dal contagio di Coronavirus.

COSA PORTARE:

un tappetino per le *āsana*; coperta e cuscino per la meditazione; dispositivo USB per eventuale acquisto di *Files Audio*; scarpe da montagna; giubbino a vento; crema solare.

Per info:

Associazione Culturale Druma Yoga: info@drumayoga.it

Cristiana 3478070072 - **Sergio** 3477234533

sito web www.drumayoga.it

YOGĀSANA – MEDITAZIONE – DHARMA

VACANZA YOGA
IN MONTAGNA
A VETAN, ST. PIERRE – AOSTA
nella "più bella terrazza delle Alpi"

24-30 LUGLIO 2021
1-7 AGOSTO 2021
22-28 AGOSTO 2021

Leggeri come fiori
Stabili come montagne

informazioni su www.drumayoga.it o scrivere a info@drumayoga.it