

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 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