

Dal 17 al 24 Luglio

Corso Yoga a Karpathos



Corso Yoga a Karpathos dal 17 al 24 Luglio

Programma Yoga dal 17 al 24 Luglio

Venerdì 17 Luglio

18:00-19:00 cerchio di apertura,
incontro con il respiro consapevole, pratica sciogli le emozioni
20:00 Cena in ristorante convenzionato

Sabato 18 Luglio

07:00-08:30 Pratica Yoga sul 1° Chakra (ritrova la tua stabilità)
08:45 Colazione in struttura
Tempo libero o passeggiata facile facoltativa circa 40' minuti
verso la spiaggia di VANANDA
18:00 - 19:00 Lezione Yoga sul 2° Chakra con Meditazione
(risveglia la tua creatività)
20:00 Cena in ristorante convenzionato

Domenica 19 Luglio

07:00 - 08:30 Lezione Yoga sul 3° Chakra (ascolta le tue emozioni)
08:45 Colazione in struttura
Tempo libero o visita alla spiaggia di AGIOS NIKOLAOS
(trasferimento con navetta hotel)
18:30 visita facoltativa al Villaggio di Olympus
(trasferimento con navetta hotel)
20:30 cena ad Olympus

Lunedì 20 Luglio

07:00 - 08:30 Lezione Yoga sul 4° Chakra con Meditazione
(trova l'amore per te stessa)
08:45 Colazione in struttura
Tempo libero o escursione in barca all'isola di Saria
(si prenota in loco)
20:00 Cena in ristorante convenzionato
21:30 Meditazione in spiaggia



Martedì 21 Luglio

07:00 – 08:30 Lezione Yoga sul 5° Chakra (comunica chiarezza)

08:15 Colazione in struttura

Tempo libero o visita facoltativa alla spiaggia di LEFKO
(trasferimento con navetta hotel)

18:00-19:00 Lezione Yoga sui 6° e 7° Chakra con Meditazione
(guarda oltre)

20:00 Cena in ristorante convenzionato

Mercoledì 22 Luglio

07:00 – 08:00 Pratica dei 5 Tibetani – riequilibrio di tutti i Chakra

08:15 Colazione in struttura

Tempo libero o trekking circa 1H spiaggia PAPA MINAS

18:00-19:00 Pratica di Yoga Nidra

20:00 Cena in ristorante convenzionato

Giovedì 23 Luglio

07:00 – 08:00 Pratica Yoga Detox

08:15 Colazione in struttura

Tempo libero o trekking circa 40' minuti spiaggia di FAROS

17:00 Tempo libero o visita facoltativa al villaggio di Avlona
(trasferimento con navetta hotel)

20:00 Cena in ristorante convenzionato

21:30 Cerchio di chiusura e condivisione con Meditazione

Venerdì 25 Luglio

06:00-07:00 Pratica Yoga dolce risveglio

07:30 Colazione in struttura

RIENTRO IN ITALIA

