



Yoga e Natura a Livigno

Dal 27 Luglio al 1 Agosto a cura di Sudarshana

Un'esperienza rigenerante tra le montagne, il respiro e il silenzio
della natura alla scoperta dei quattro elementi



Sudarshana pratica Yoga dal 1992.
Approda al Kriya yoga di Yogananda dopo aver
vissuto qualche anno ad Ananda Assisi.
E' insegnante qualificata dell'accademia per la
formazione degli insegnanti di Ananda Hata yoga

INFO E PRENOTAZIONI +39 0342 990166

LAC SALIN SPA & MOUNTAIN RESORT ****S

Yoga e Natura a Livigno

a cura di Sudarshana

Domenica 27 Luglio

14:00 Aperitivo yogico di benvenuto alla terrazza del Lac Salin
15:00 - 17.30 Relax alla SPA
18:00 - 19:30 YOGODA la potenza della natura per guarire corpo, mente, anima
20:00 Cena al Lac Salin Restaurant

Lunedì 28 Luglio

7:30 - 9:30 Esercizi di Ananda Yoga e meditazione nei prati del Lac Salin - connessione elemento Terra
9:30 Colazione al Lac Salin o Montivas Lodge
10:30 Trekking pratiche di immersione nella natura
15:00 Relax alla SPA
18:00 - 19:30 YOGODA la potenza della natura per guarire corpo mente anima
20:00 Cena al Lac Salin Restaurant

Martedì 29 Luglio

6:00 Esperienza di Yoga all'alba al Crap de la Parè - connessione elemento Acqua
9:30 Colazione al Lac Salin o Montivas Lodge
10:30 Trekking pratiche di immersione nella natura con picnic
15:00 Relax alla SPA e Barefooting percorso sensoriale
19:30 Cena al Lac Salin Restaurant
21:30 Yoga Nidra

Mercoledì 30 Luglio

7:30 - 9:30 Esercizi di Ananda Yoga meditazione nei prati del Lac Salin - connessione elemento Fuoco
9:30 Colazione al Lac Salin o Montivas Lodge
10:30 Trekking pratiche di immersione nella natura
18:00 - 19:30 YOGODA la potenza della natura per guarire il corpo mente anima
20:00 Cena al Lac Salin Restaurant
21:30 Fuoco e cerimonia di purificazione

Giovedì 31 Luglio

7:30 - 9:30 Esercizi di Ananda Yoga e meditazione nei prati del Lac Salin - connessione elemento Aria
9:30 Colazione al Lac Salin o Montivas Lodge
10:30 Trekking pratiche di immersione nella natura
15:00 Relax alla SPA
18:00 - 19:30 YOGODA la potenza della natura per guarire corpo mente e anima
20:00 Cena al Lac Salin Restaurant
21:00 Festa del Costume Livignasco

Venerdì 1 Agosto

7:30 - 9:30 Esercizi di Ananda Yoga e meditazione nei prati del Lac Salin - connessione elementi Natura
9:30 Colazione al Lac Salin o Montivas Lodge
Saluti e Arrivederci all'anno prossimo

SINGOLA SESSIONE YOGA 25 EURO

PACCHETTO COMPLETO DI PRATICHE, INGRESSO SPA, TREKKING GUIDATI 250 EURO
PER RESIDENTI LIVIGNO 200 EURO