

SUMMER RETREAT 16/19 AGOSTO 2022 – a Oida - Val Taleggio (BG)
il PROGRAMMA delle giornate

Lab = laboratorio / approfondimento. ** = due attività in contemporanea a libera scelta

Porta il tuo tappetino e un telo personale per la pratica. Segnala esigenze particolari

In base alle condizioni atmosferiche alcune attività si svolgeranno all'aperto

Merende e tisane nelle pause

MARTEDÌ 16 AGOSTO 2022

ore 14.30 Arrivo al Borgo Zen- check in - sistemazione nelle camere

15.30 Inizio lavori, presentazione gruppo e insegnanti

16.00 - 18.00 DO - IN Lab miofasciale & allungamenti stile Masunaga

18.30 - 19.30 PILATES - classe

20.00 Cena

MERCOLEDÌ 17

7.30 - 8.30 YOGA - classe

8.30 Colazione

10.15 - 12.30 POSTURAL Lab

13.00 Pranzo

16.00 - 18.00 ** SHIATSU Lab & PILATES Lab

18.30 - 19.30 SOFT STRETCHING e RILASSAMENTO guidato

20.00 Cena

GIOVEDÌ 18

7.30 - 8.30 i 5 TIBETANI - classe

8.30 Colazione

9.30 PASSEGGIATA per i sentieri e pratica all'aperto

13.00 Pranzo

16.00 - 18.00 ** SHIATSU + THAI NUAD Lab & YOGA Lab

18.30 - 19.30 PILATES - classe

20.00 Cena

21.30 all'aperto, attività a SORPRESA ...

VENERDÌ 19 AGOSTO 2022

7.30 - 8.30 YOGA - classe

8.30 Colazione

10.15 - 12.30 DO-IN Lab MIOFASCIALE

12.30 Conclusioni

13.00 Pranzo

A cura di **Progetto Shiatsu Do Milano Navigli**

paolopetro@yahoo.com veronica.orlando.shiatsu@gmail.com