

ORARI	1° PROPOSTA di 7 giorni "Vacanza Mare-Yoga-Benessere" Con pratiche dolci di ricarica energetica  Quota di partecipazione 290 euro	2° PROPOSTA di 14 giorni "Formazione Internaz. Insegnanti Yoga 1° Livello" con certificato C.U.I.D.Y. Confederazione Ufficiale Italiana Di Yoga e della International Yog Confederation di Delhi, India (strutturato in 4 incontri di 14 giorni a cadenza annuale -600 ore complessive) Quota di Partecipazione 980 euro	3° PROPOSTA di 7 giorni "Formazione Massaggio Ayurvedico di Base" Teoria della medicina ayurvedica e pratica manuale  Quota di Partecipazione 490 euro	4° PROPOSTA di 14 giorni "Formazione Internaz. Insegnanti Yoga 2° Livello" con certificato C.U.I.D.Y. Confederazione Ufficiale Italiana Di Yoga e della International Yog Confederation di Delhi, India (strutturato in 4 incontri di 14 giorni a cadenza annuale -600 ore complessive) Quota di Partecipazione 980 euro	5° PROPOSTA di 7 giorni "Vacanza Mare-Yoga-intensivo di ricarica energetica" Quota di Partecipazione 490 euro
06.30-08.00	Tempo libero	Meditazione pratiche di purificazione e ricarica energetica	Tempo libero	Meditazione pratiche di purificazione e ricarica energetica	Meditazione, pratiche di purificazione e ricarica energetica
08.00-09.00	Pratica Yoga dolce	Pratica di Hatha-Yoga, SuryaNamaskara della linea Surya Sureshvara	Pratica Yoga e ayurveda	Pratica di Hatha-Yoga, SuryaNamaskara della linea Surya Sureshvara	Pratica Yoga adatto all'energia del mattino
09.00-10.00	Pausa x 1° COLAZIONE	Pausa x 1° COLAZIONE	Pausa x 1° COLAZIONE	Pausa x 1° COLAZIONE	Pausa x 1° COLAZIONE
10.00-12.00	Tempo libero	Basi teoriche e parametri fra Yoga e Ayurveda	Basi teoriche della Medicina Ayurvedica	Basi teoriche e parametri fra Yoga e Ayurveda	
12.00-14.00	Tempo libero	Pratiche di Vibhaga Pranayama (rieducazione della respirazione yogica)	Tecniche pratiche di massaggio Ayurvedico	Pratiche di Vibhaga Pranayama (rieducazione della respirazione yogica)	Pratiche di Vibhaga Pranayama (rieducazione della respirazione yogica)
14.00-15.00	Pausa PRANZO	Pausa PRANZO	Pausa PRANZO	Pausa PRANZO	Pausa PRANZO
15.00-16.00	Tempo libero	Tempo libero	Tempo libero	Tempo libero	Tempo libero
16.00-19.00	Tempo libero	Mitologia, origini della scienza dello yoga e pratiche psico-fisiche	Pratica di massaggio ayurvedico	Mitologia, origini della scienza dello yoga e pratiche psico-fisiche	Tempo libero
19.00-20.00	Pratica di Yoga dolce e rilassamento	Pratiche di Rilassamento e Yoga Nidra	Pratica di yoga e Ayurveda	Pratiche di Rilassamento e Yoga Nidra	Pratica yoga adatta all'energia della sera
20.00-21.30	Pausa CENA	Pausa CENA	Pausa CENA	Pausa CENA	Pausa CENA
22.00-23.30	Tempo libero	Satsamga (domande e risposte con i maestri) e/o attività culturali (facoltativo)	Satsamga (domande e risposte con i maestri) e/o attività culturali (facoltativo)	Satsamga (domande e risposte con i maestri) e/o attività culturali (facoltativo)	Satsamga (domande e risposte con i maestri) e/o attività culturali (facoltativo)
	Tempo libero	Saluto x la notte	Saluto x la notte	Saluto x la notte	Saluto x la notte

Le quote corsi non comprendono:

Massaggi ayurvedici individuali e trattamenti praticati con oli ed erbe dall'esperta Giusy Ledda (riservato ai partecipanti: 40 euro x 1 ora. Esterni: 50 euro)

Consultazione e auscultazione del polso, definizione della dieta appropriata con il Maestro Amadio Bianchi Swami Suryananda (riservato ai partecipanti: 50 euro. Esterni: 70 euro)

Trasferimenti, spese personali e tutto quanto non è contemplato in questo specchietto è extra quota partecipazione

Lettura e analisi del disegno da parte di yogacharini Pandit Emy Blesio (riservato ai partecipanti 20 euro. Esterni 30 euro)