



RITIRO YOGA & VELA

PROGRAMMA SETTIMANALE ISOLA D'ELBA E CAPRAIA

SABATO

15/16:00 Partenza dalla marina di Punta Ala (GR)
Navigazione per isola d'Elba
8.30 Cena a bordo
Giro di presentazione del gruppo
Tè e tisane e notte in rada

DOMENICA

6:40 Sveglia
7:30 Yoga in spiaggia
9:30 Colazione a bordo
A seguire: navigazione, mare e relax
13:30 Pranzo
A seguire: mare e relax
18:30 Meditazione a bordo
20:00 Cena a bordo
Tè e tisane e notte in rada

LUNEDI

6:40 Sveglia
7:30 Yoga in spiaggia
9:30 Colazione a bordo
A seguire: mare e relax
13:30 Pranzo
A seguire: navigazione, mare e relax
8:00 Cena a bordo
22:00 Mantra con musica
tè e tisane, notte in rada

MARTEDI

6:40 Sveglia
7:30 Yoga in spiaggia
9:30 Colazione a bordo
A seguire: navigazione per Capraia, mare e relax
12:00 Snack
15:00 Pranzo in rada a Capraia
18.00 Ingresso nel porto di Capraia
20:00 Serata libera, aperitivo, ristorante e visita del luogo
Notte in porto

MERCOLEDI

6:40 Sveglia
7:30 Yoga in spiaggia
9:30 Colazione a bordo
A seguire: tempo libero per visitare Capraia, shopping e relax
12:00: Ritrovo in barca e partenza per la meta successiva
13:30 Pranzo
A seguire: mare e relax
18:30 Pranayama
8:00 Cena
21:30 Le carte di Yogananda, condivisione di gruppo
Tè e tisane, notte in rada



RITIRO YOGA & VELA

PROGRAMMA SETTIMANALE ISOLA D'ELBA E CAPRAIA

GIOVEDI

6:40 Sveglia
7:30 Meditazione in barca
8:30 Colazione a bordo
Navigazione, mare e relax
14:30 Pranzo
A seguire: mare e relax
18:30 Lezione breve yoga in spiaggia
20:00 Aperitivo in barca con selezione musicale e cena

VENERDI

6:40 Sveglia
7:30 Yoga in spiaggia
8:30 Colazione a bordo
A seguire: navigazione, mare e relax
13:00 Pranzo
A seguire: navigazione, mare e relax
18:00 Rientro a Punta Ala
20:00 Cena in barca
22:00 Chiusura del ritiro yoga con cerchio di condivisione e ringraziamento
Te' e tisane

SABATO

7:00 Sveglia
Colazione, preparazione borse e bagagli.
9:00 Sbarco, baci & abbracci

NOTA: IL PROGRAMMA E' SOGGETTO A VARIAZIONI
E MODIFICHE IN RELAZIONE AL METEO E DELLE
DECISIONI DEL COMANDANTE, PER GARANTIRE LO
SVOLGIMENTO DEL RITIRO IN PIENA SICUREZZA.