



RITIRO YOGA & VELA

PROGRAMMA SETTIMANALE ISOLA D'ELBA E CAPRAIA - STAGIONE 2023

SABATO

15/16:00 Partenza dalla [Marina di Scarlino \(GR\)](#)
Navigazione per isola d'Elba
8.30 Cena a bordo
Giro di presentazione del gruppo
Tè e tisane, notte in rada

DOMENICA

6:15 Sveglia
7:15 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 in barca
Tè e tisane, notte in rada

LUNEDÌ

6:15 Sveglia
7:15 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
21:30 Mantra con musica
tè e tisane, notte in rada

MARTEDÌ

6:15 Sveglia
7:15 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, ormeggio in banchina
20:00 Serata libera, aperitivo, ristorante e visita del luogo
Notte a bordo in porto

MERCOLEDÌ

6:30 Sveglia
7:15 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
14:00 Pranzo
A seguire: navigazione, mare e relax
18:30 Meditazione a bordo
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 - STAGIONE 2023

GIOVEDÌ

6:40 Sveglia
7:30 Meditazione Lunga in barca
9:00 Colazione a bordo
Navigazione, mare e relax
14:30 Pranzo
A seguire: mare e relax
18:30 Lezione breve yoga in spiaggia/meditazione
20:00 Cena a bordo/Visita di Marciana Marina
Notte in rada

VENERDÌ

6:15 Sveglia
7:15 Yoga in spiaggia
9:30 Colazione a bordo
A seguire: navigazione, mare e relax
13:00 Pranzo
A seguire: navigazione, mare e relax
18:00 Rientro alla Marina di Scarlino
20:00 Serata libera con ultima cena insieme
22:00 Chiusura del ritiro yoga con cerchio di condivisione e ringraziamento
Te' e tisane, notte in barca in porto

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.