



# RITIRO YOGA & VELA

## PROGRAMMA SETTIMANALE ISOLA D'ELBA E CAPRAIA - STAGIONE 2024

### SABATO

16/17:00 Partenza dalla Marina di Scarlino (GR)  
Navigazione per isola d'Elba  
8.30 Cena a bordo  
Giro di presentazione del gruppo, Ganesh Japa mantra  
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

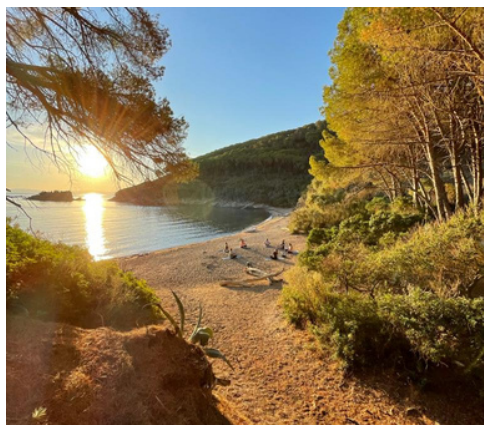
6:15 Sveglia  
7:15 Yoga in spiaggia  
9:30 Colazione a bordo  
A seguire: mare e relax  
13:30 Pranzo  
A seguire: navigazione, mare e relax  
18:30 Meditazione a bordo  
20:00 Cena in barca  
Tè e tisane, notte in rada

### 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 a terra  
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  
20:00 Cena  
21:30 Kirtan/mantra  
Tè e tisane, notte in rada



# RITIRO YOGA & VELA

## PROGRAMMA SETTIMANALE ISOLA D'ELBA E CAPRAIA - STAGIONE 2024

### GIOVEDÌ

6:45 Sveglia  
7:30 Meditazione Lunga in barca  
9:00 Colazione a bordo  
Navigazione per Marciana Marina, mare e relax  
14:00 Pranzo in barca  
15:30 Visita di Marciana Marina  
18:30 Ganesh Japa mantra  
20:00 Cena a bordo  
21:30 Le carte di Yogananda, 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 ALLO STATO DEL  
VIAGGIO, DEL METEO E DELLE DECISIONI DEL  
COMANDANTE PER GARANTIRE LO SVOLGIMENTO  
DEL RITIRO IN PIENA SICUREZZA.