



RITIRO YOGA & VELA

PROGRAMMA SETTIMANALE SICILIA 2024 - ISOLE EOLIE

SABATO

16/17:00 Partenza dalla Marina di Portorosa
- Navigazione per Vulcano isola
8.30 Cena a bordo
Cerchio di presentazione del gruppo
Tè e tisane e notte in rada

DOMENICA

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

LUNEDI

6:15 Sveglia
7:15 Yoga in spiaggia
9:30 Colazione a bordo
A seguire: mare e relax
13:30 Pranzo
A seguire: navigazione per Stromboli
8:00 Cena e visita a terra di Stromboli
Notte in rada

MARTEDI

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

MERCOLEDI

6:40 Sveglia
7:15 Yoga a terra
9:30 Colazione a bordo
Navigazione per Salina mare e relax
13:30: Pranzo
Navigazione, mare e relax
18:00 Arrivo a Salina, ormeggio in banchina alla Marina di Santa Maria Salina
8:00 Cena a terra, visita del paese
Notte in barca ormeggiati in porto



RITIRO YOGA & VELA

PROGRAMMA SETTIMANALE SICILIA 2024 - ISOLE EOLIE

GIOVEDÌ

6:15 Sveglia
7:15 Yoga a terra
9:30 Colazione a bordo
Visita del paese, ritrovo in barca ore 12, partenza
13:30 Pranzo a bordo
Navigazione per Lipari, mare e relax
18:30 Meditazione in barca
20:00 Cena a bordo
Le carte di Yogananda, notte in rada

VENERDÌ

6:15 Sveglia
7:15 Yoga in spiaggia
8:30 Colazione a bordo
A seguire: navigazione per Portorosa, mare e relax
13:00 Pranzo
A seguire: navigazione, mare e relax
18:00 Rientro alla marina di partenza, ormeggio
20:00 Cena in barca
21:30 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 ALLO STATO DEL VIAGGIO, DEL METEO E DELLE DECISIONI DEL COMANDANTE PER GARANTIRE LO SVOLGIMENTO DEL RITIRO IN PIENA SICUREZZA.