



# RITIRO YOGA DELL' EPIFANIA

da *epiphàneia* e *epiphànein*,  
composti di *epì=dall'alto* e *phànein=apparire*  
con il significato di  
**manifestazione della divinità**

indipendentemente da ciò  
in cui crediamo,  
rappresenta un momento di  
**RIVELAZIONE**,  
di realizzazione improvvisa

come quando  
un'esperienza, una situazione o  
un'osservazione particolare  
ci porta  
ad una **riconsiderazione**  
del nostro punto di vista



# PROGRAMMA

(soggetto a possibili variazioni per questioni organizzative)

## VENERDI

- Ore 17.00: Partenza da Mozzanica (facoltativo)
- Ore 18.30: Ritrovo al Borgo Zen
- Ore 19.00: Cena di Benvenuto
- Ore 21.00: Yoga Nidra

## SABATO

- Ore 7.00: Pratica Yoga
- Ore 8.30: Colazione
- Ore 10.00: Esercizi Sviluppo personale
- Ore 12:30: Pranzo
- Ore 17.00: Pratica Yoga
- Ore 19.00: Cena
- Ore 21.00: Pranayama e Meditazione

## DOMENICA

- Ore 7.00: Pratica Yoga
- Ore 8.30: Colazione
- Ore 10.00: Esercizi Sviluppo personale
- Ore 12:30: Pranzo
- Ore 16:00: Shinrin-yoku (bagno di foresta)
- Ore 17:00: Rientro



# DETTAGLI

## Il soggiorno comprende

- Pernottamento con colazioni, pranzi e cene
- Menu vegetariano-vegano
- Merenda nel pomeriggio con frutta e dolcetti
- Tisana calda a disposizione per tutta la giornata
- Ingresso alla zona relax con sauna e idromassaggio
- Utilizzo degli spazi esterni e del giardino privato
- Pratica Yoga, Meditazione ed Esercizi di Sviluppo Personale

## Il costo complessivo è di

- ~~250€~~ in camera tripla
- ~~265€~~ in camera doppia

con iscrizione entro il **20 dicembre 2023**

- ~~200€~~ in camera tripla
- ~~215€~~ in camera doppia

con iscrizione entro il **20 novembre 2023**

Tutto quanto non espressamente elencato si intende escluso dal costo.

L'iscrizione prevede un **acconto di 50€** (che verrà restituito in caso di annullamento dell'evento).

Il weekend verrà confermato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.