



animadinamica
dallo yoga alle emozioni

IL PROGRAMMA DETTAGLIATO

Giovedì 24 Agosto 2017

Arrivo libero nel pomeriggio

- | | |
|-----------|-------------------------|
| Ore 19:30 | Cena |
| Ore 21:00 | Presentazione programma |
| | Teoria dello Yoga |
| | Meditazione Vipassana |

Venerdì 25 Agosto 2017

- | | |
|-----------------|--|
| Ore 06:00 | Sveglia |
| Ore 07:00 | Pranayama (Ujjay), Kriya, Pulizia |
| Ore 08:30 | Colazione |
| Ore 10:30 | Hot Yoga Therapy I° Serie |
| Ore 12:30 | Pranzo |
| Ore 15:30/17:00 | Tempo libero – Escursioni, Trekking, Cavalli, Piscina, Trattamenti |
| Ore 17:30 | Ashtanga Yoga I° Serie guidata |
| Ore 20:00 | Cena |
| Ore 21:00 | Meditazione |

Sabato 26 Agosto 2017

- | | |
|-----------|---------|
| Ore 06:00 | Sveglia |
|-----------|---------|

www.animadinamica.it
info@animadinamicait
3393525834

Via A. Diaz, 19 53049 Torrita di Siena (SI)
[Youtube](#) - [Facebook](#)

Ore 07:00	Meditazione statica e dinamica
Ore 08:30	Colazione
Ore 10:30	Hatha Yoga (Le torsioni)
Ore 12:30	Pranzo
Ore 15:30/17:00	Tempo libero – Escursioni, Trecking, Cavalli, Piscina, Trattamenti
Ore 17:30	Power Yoga True – Posizioni in equilibrio
Ore 20:00	Cena
Ore 21:00	Discussioni su Mantra, Mudra, Yantra e Chakra

Domenica 27 Agosto 2017

Ore 06:00	Sveglia
Ore 07:00	Pranayama Quadrato, Meditazione
Ore 08:30	Colazione
Ore 10:30	Hot Yoga Therapy II serie
Ore 12:30	Pranzo
Conclusioni e ringraziamenti	
Gadget	

English Version

ENGLISH VERSION

Thursday 24 August 2017

Arrival any time during the afternoon

19:30 Dinner

21:00 Introductory presentation

www.animadinamica.it
info@animadinamica.it
 3393525834

Via A. Diaz, 19 53049 Torrita di Siena (SI)
[Youtube](#) - [Facebook](#)

Meditazione Vipassana

Vipassana meditation

Friday 25 August 2017

- 06:00 Wake up call
- 07:00 Pranayama (Ujjay breathing), Kriya, Cleansing
- 08:30 Breakfast
- 10:30 Hot Yoga Therapy I° Series
- 12:30 Lunch
- 15:30/17:00 Free time – Excursions, Trekking, Horseback riding, Pool
- 17:30 Ashtanga Yoga I° Series, guided
- 20:00 Dinner
- 21:00 Meditation

Saturday 26 August 2017

- 06:00 Wake up call
- 07:00 Static and Dynamic meditation
- 08:30 Breakfast
- 10:30 Hatha Yoga (the twists)

www.animadinamica.it

info@animadinamica.it

3393525834

Via A. Diaz, 19 53049 Torrita di Siena (SI)

[Youtube](#) - [Facebook](#)

12:30 Lunch

15:30/17:00 Free time – Excursions, Trekking, Horseback riding, Pool

17:30 True Power Yoga – Balancing positions

20:00 Dinner

Ore 21:00 Discussioni su Mantra, Mudra, Yantra e Chakra

Sunday 27 August 2017

Ore 06:00 Wake up call

Ore 07:00 Pranayama square, Meditation

Ore 08:30 Breakfast

Ore 10:30 Hot Yoga Therapy II series

Ore 12:30 Lunch

The end and Feedback
Gadget

Presso: Agriturismo "I Poderi" www.ipoderi.it

Strada Vicinale La Foce SP40,

53042Chianciano Terme SI

www.animadinamica.it

info@animadinamica.it

3393525834

Via A. Diaz, 19 53049 Torrita di Siena (SI)

[Youtube](#) - [Facebook](#)

Riserva Naturale Pietraporciana

Il programma potrebbe subire variazioni

Si degusteranno prodotti a Km-0 e la dieta sarà vegetariana

www.animadinamica.it

info@animadinamica.it

3393525834

Via A. Diaz, 19 53049 Torrita di Siena (SI)

[Youtube](#) - [Facebook](#)