

NOVALKÈMIA



Personalizziamo il benessere

“DAY OF YOGA”

PROGRAMMA:

08:30

Arrivo dei partecipanti

Dalle 09:00 alle 10:30

Hatha Yoga - Saluto al Sole

Insegnante: Andrea Paternò Castello

Dalle 11:00 alle 12:30

Meditazione Dinamica di Osho
con Francesca Tamanini - Novalkèmia

Dalle 13:00 alle 14:30

Pausa Pranzo (Vegetariana-Ayurvedica)

Dalle 15:00 alle 16:30

Bioenergetica

Insegnate: Andrea Paternò Castello

Dalle 17:00 alle 18:30

Yin Yoga

Insegnante: Nike Yoga (Sutri)

Dalle 19:00 alle 20:00

Yoga Nidra - Meditazione e Rilassamento guidati
con Francesca Tamanini - Novalkèmia