

Interiorizzazione Concentrazione Meditazione

*Sperimentarsi più centrati
In uno stato fisico e mentale
stabile e rilassato*

*Disponibili all'ascolto
e a una maggiore apertura
di cuore e mente*



▪ Soggiorno

Presso il Rifugio Predaia

“ai Todes ci”

Località Predaia – Tres (Tn)

La località è situata in Trentino
sull' Altipiano della Predaia,
in Val di Non, a circa 1400 mt.

Il rifugio Predaia è un albergo
accogliente, isolato dal centro
abitato e immerso nella natura.

▪ Inizio seminario

Venerdì 30 giugno alle ore 10.30

Arrivo e accoglienza alle 10 circa

▪ Fine seminario

Domenica 2 luglio dopo il pranzo,

chi desidera può fermarsi nel
pomeriggio e oltre...

▪ Quota di partecipazione

La quota comprensiva di soggiorno
in pensione completa + pranzo
della domenica e insegnamento
yoga è di: 380 euro, in camera
singola o doppia (su vostra
richiesta)

Iscrizione e acconto di 100 euro
entro il 31 maggio

▪ Consigli pratici

E' necessario portare un tappetino,
telo o copertina e un cuscino da
meditazione per la pratica.

Abbigliamento pratico e sportivo,
scarpe da passeggiata.