

Programma dell'Immersion

Il programma Giornaliero prevede soprattutto momenti di pratica in cui verranno insegnate le tecniche e i principi dell'AcroYoga

Alcune brevi lezioni teoriche saranno utili per comprendere perché e come praticare secondo certi principi.

Giorno di arrivo

15.00 - Accoglienza e orientamento

16.30 - Lezione Pratica di AcroYoga

20.00 - Cena

21.30 - Attività Serali (Canti, Jam Session, Giochi o Thai massage)

Programma giornaliero

7.00 - Meditazione

7.30 - Yoga e pratiche propedeutiche all'AcroYoga

9.00 - Colazione

10.30 - Pratica di AcroYoga

13.00 - Pranzo

15.30 - Pratica di AcroYoga

20.00 - Cena

21.30 - Attività Serali (Canti, Jam Session, Giochi o Thai massage)



Giorno della partenza

7.00 - Meditazione

7.30 - Yoga e pratiche propedeutiche all'AcroYoga

9.00 - Colazione

10.30 - Pratica di AcroYoga

13.00 - Pranzo

15.00 - Pratica di AcroYoga

18.00 - Cerimonia di chiusura

