



## Programação Retiro Relaxe & Renove: 7-9 Setembro 2018

Sexta – dia 7/9	Sábado – dia 8/9	Domingo – dia 9/9
	<b>7:30</b> – Fruta.	<b>7:30</b> – Fruta.
	<b>8:00</b> - Aula introdutória & aula prática de Kundalini Yoga.	<b>8:00</b> - Aula prática de Kundalini Yoga.
	<b>10:30</b> – Desjejum	<b>9:30</b> – Desjejum.
	<b>11:30</b> – Caminhada	<b>10:30</b> – Dança Circular
	<b>13:00</b> – Almoço.	<b>12:30</b> – Almoço
<b>14:00</b> - Chegada e Orientação	<b>14:00</b> – Tempo em Silêncio.	<b>13:30</b> - Palestra com Subagh Kaur: Qualidade da Vida e Longevidade
<b>15:00</b> - Bhangra – Dança Indiana	<b>15:00</b> – Palestra com Dr. Paulo Jofre	<b>14:30</b> – Encerramento
<b>17:00</b> – Chá da tarde	<b>17:00</b> – Intervalo - Chá	<b>15:00</b> - Despedida
<b>17:00</b> – Relaxamento	<b>17:00</b> – Relaxamento	
<b>19:00</b> - Jantar	<b>19:00</b> – Jantar	
<b>20:00</b> – Meditação e filme	<b>20:00</b> – Meditação e Gongô	
<b>21:30</b> – Boa noite!	<b>21:10</b> – Boa noite!	