



PROGRAMAÇÃO RETIRO Fim do ANO 2018

Sábado 29/12/2018	Domingo 30/12/2018	Segunda 31/12/2018	Terça 01/01/2019
9:30 Chegada & Registro	7:30 Despertar: bebida desintoxicante - babosa	7:30 Despertar - bebida desintoxicante-babosa	8:00 Despertar - bebida desintoxicante-babosa
10:00 Abertura e Aula teórica de Kundalini Yoga	8:00 Aula prática de Kundalini Yoga	8:30 Aula prática de Kundalini Yoga	8:30 Aula prática de Kundalini Yoga
11:00 Aula Prática de Kundalini Yoga	9:30 Desjejum	10:00 Desjejum	10:00 Desjejum
12:30 Tempo Livre	10:30 Atividade em Grupo - Dança Circular	11:00 Caminhada	11:00 Atividade em Grupo - Encerramento
13:00 Almoço	13:00 Almoço	13:00 Almoço	12:00 Despedida
13:30 Orientação "earthing"	14:00 Tempo Livre - Momento para contemplação introspeção em Silêncio - Earthing	14:00 Tempo Livre - Momento para contemplação introspeção em Silêncio - Earthing	
14:00 Momento para contemplação introspeção em Silêncio	15:00 Atividade em Grupo - Yoga do Som - mantras	15:00 Atividade em Grupo	
15:00 Atividade em Grupo - Bhangra - Dança Indiana	17:00 Chá da tarde	17:00 Chá da tarde	
17:00 Chá da tarde		18:30 Jantar	
18:30 Jantar	18:30 Jantar	20:30 Mantras, Terapia do Gongos, Filme	
19:30 Atividade em grupo - Terapia Holográfica do DNA - Dr. Paulo Jofre	19:30 - Filme	23:30 Meditação para Abrir o Coração	
		24:00 - Refeitório - Brinde 2018	

A programação proposta acima é apenas um exemplo e pode estar sujeita a sofrer alterações antes e/ou durante o evento em decorrência de circunstâncias não previstas. Reservamos o direito de alterar horários e/ou atividades sem aviso prévio.