



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 ; Suco desintoxicante-babosa	7:30 Despertar - Suco desintoxicante-babosa	8:00 Despertar - desintoxicante-babosa
10:00 Abertura e Aula teórica Kundalini yoga	8:00 Aula prática Kundalini Yoga	8:30 Aula prática Kundalini Yoga	8:30 Aula prática 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- Caminhada`	11:00 Atividade em Grupo - Uma horta em casa? Por que não!	11:00 Atividade em Grupo - Encerramento
13:00 Almoço	13:00 Almoço	13:00 Almoço	
13:30 Orientação "earthing"	14:00 Tempo Livre – Silêncio - Earthing	14:00 Tempo Livre – Silêncio- Earthing	12:00 Despedida
14:00 Momento de Silêncio, contemplação e introspecção.	15:00 Atividade em Grupo – Música Circular	15:00 Atividade em Grupo - Bhangra – Dança Indiana	
15:00 Atividades em Grupo – Dança Circular	17:00 Chá da tarde	17:00 Chá da tarde	
17:00 Chá da tarde	18:30 Jantar	18:30 Jantar e tempo livre	
18:30 Jantar	19:30 Atividade em grupo - Meditação para finalizar o dia	20:30 Mantras, Terapia do Gongos, Filme; Bhangra	
19:30 Atividade em grupo - Meditação para finalizar o dia	20:00 - Filme	23:30 Meditação para Abrir o Coração	
20:00 - Filme		24:00 – Refeitório – Brinde 2019	
		24:30 Boa Noite!	

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.