



PROGRAMAÇÃO RETIRO Carnaval 2019

| Sábado 02/03/2019 | Domingo 03/03/2019 | Segunda 04/03/2019 | Terça 05/03/2019 |
|--|---|---|--|
| 9:30 Chegada & Registro | 7:30 Despertar: bebida desintoxicante - babosa | 7:30 Despertar - bebida desintoxicante-babosa | 7:30 Despertar - bebida desintoxicante-babosa |
| 10:00 Abertura e Aula teórica de Kundalini Yoga | 8:00 Aula prática de Kundalini Yoga | 8:00 Aula prática de Kundalini Yoga | 8:00 Aula prática de Kundalini Yoga |
| 11:00 Aula Prática de Kundalini Yoga | 9:30 Desjejum | 9:30 Desjejum | 10:00 Atividade em Grupo - Encerramento |
| 12:30 Tempo Livre | 10:30 Atividade em Grupo - Música Circular | 11:00 Atividade em Grupo - Caminhada | 11:00 Desjejum |
| 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 - Consciência Corporal | 15:00 Atividade em Grupo - Dança Circular | |
| 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 | 19:30 Meditação e Terapia do Gongo | |
| 19:30 Atividade em grupo | 19:30 - Filme | | |

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.