



Programação Retiro Corpus Cristi: 20-23 junho 2019

Quinta – dia 20	Sexta – dia 21	Sabado – dia 22	Domingo – dia 23
	7:30 – Suco Detox 8:00 - Aula introdutória & aula prática Kundalini Yoga. 10:30 – Desjejum 11:30 – Aula Consciência Corporal	7:30 – Suco detox 8:00 - Aula prática Kundalini Yoga. 9:30 – Desjejum. 10:30 – Caminhada	7:30 – Suco detox 8:00 - Aula prática Kundalini Yoga. 9:30 – Encerramento 10:30 – Desjejum
	13:00 – Almoço.	13:00 – Almoço	11:30 – Despedida
	14:00 – Momento de Silencio, contemplação, introspecção. (Massagens marcadas)	14:00 – Momento de Silencio, contemplação, introspecção. (Massagens marcadas)	
14:00 - Chegada e Orientação	15:00 – Musica Circular	15:00 – Palestra com Subagh	
15:00 - Bhangra – Dança Indiana			
17:00 – Chá da tarde	17:00 – Intervalo - Chá	17:00 – Intervalo - Chá	
17:00 – Relaxamento; Massagens	17:00 – Relaxamento; Massagens marcadas.	17:00 – Relaxamento; Massagens marcadas.	
19:00 - Jantar	19:00 – Jantar	19:00 – Jantar	
20:00 – Meditação e filme	20:00 – Meditação e Gongu	20:00 – Atividade em grupo	
21:30 – Boa noite!			
	21:00 – Boa noite!	21:30 – Boa noite!	

A programação Acima é apenas um exemplo, mudanças podem ocorrer antes e/ou durante o evento.