

Imersão: Acordado A Consciência; Introdução ao Sadhana

Sábado

10:00 - Chegada e registro

10:30 - Aulão com gongo

13:00 – Almoço

14:00 - Momento de silêncio e contemplação em natureza

15:00 - Vivência: a ciência e arte da Respiração

17:00 - Preparação para Sadhana

18:30- Jantar

19:30- Video aula com Yogi Bhajan

Domingo

4:30- Despertar com ishnaan (terapia de banho com água fria)

5:00- Jap ji

5:30- Kundalini Yoga e as meditações de Sadhana

8:00 - Desjejum

8:30 - Vivência: A Jornada da Alma

10:30 - Despedida