



*Programma Yoga + Relax
Mandrem Beach, Goa, India
dal 31 Gennaio al 7 Febbraio 2026*

Sabato 31.01

*alba 5:40
tramonto 18:43*

Arrivo e sistemazione – benvenuto

17:30-18:30 cerimonia di apertura – Pooja con sacerdote locale

18:30-19:00 presentazione del programma

19:00 cena

Domenica 01.02

*alba 5:40
tramonto 18:43
Luna piena*

7:45-8:00 meditazione

8:00-9.15 asana + pranayama

9:30-11:00 brunch

16:00-17:15 yin yoga + yoga nidra

19:00 cena

Lunedì 02.02

*alba 5:41
tramonto 18:42*

8:00-9:30 Ashtanga vinyasa

9:30-11:00 brunch

16:00-17:00 approfondimento asana

19:30 cena

Martedì 03.02

*alba 5:42
tramonto 18:42*

7:45-8:00 meditazione

8:00-9:15 asana + pranayama

9:30-11:00 brunch

16:00-17:30 cooking class

19:00 cena

Mercoledì 04.02

*Alba 5:42
tramonto 18:42*

8:00-9:30 Ashtanga Vinyasa

9:30-11:00 brunch

16:00-17:15 yin yoga + meditazione

19:00 cena

Giovedì 05.02

*alba 5:52
tramonto 18:31*

7:45-8:00 meditazione

8:00-9:15 asana + pranayama

9:30-11:00 brunch

16:00-17:15 yin yoga + yoga nidra

19:00 cena

Venerdì 06.02

*alba 5:44
tramonto 18:41*

7:45-8:00 meditazione

8:00-9.15 asana + pranayama

9:30-11:00 brunch

16:00-17:00 approfondimento asana

19:00 cena

Sabato 07.02

*alba 5:44
tramonto 18:40*

7:00-8:15 yinyang

circolo di condivisione / chiusura

9:00-10:00 colazione

10:00 check out

**Eventuali variazioni al programma potranno essere apportate in base allo svolgimento delle attività.*