

RETREAT PÅ SILLVIK

för sinnesro

Program 29-31 maj 2020

Fredag:

15:30 - Incheckning.

16:00 - Flödande yoga

*Börja helgen på mattan för att komma in
i rätt stämning inför en helg bara för dig.*

18:00 - Växtbaserad middag

20.00 - Skapa mandalas tillsammans

*Öppna upp för kreativitet och dina inre tankar.
Skapa med kristaller och naturens gåvor.*



Lördag:

07.30 - Meditativ morgonstund

*Börja morgonen på mattan tillsammans
med oljor, meditation och självreflektion.*

08.30 - Yoga för flexibilitet

*Skapa balans genom att lösa upp mentala
och fysiska blockeringar.*



10.00 - En helt växtbaserad brunch serveras

11.30 - Egen tid

Här finns möjlighet att ta en promenad i skogen, vid vattnet och för de som vill erbjuds andnings-qigong i naturen.

14.00 - Matig fika

15.00 - Bastubad

Ta säsongens första dopp i Mälaren och skrubba kropp med retreatets egna saltskrubb. Avsluta med en skön vedeldad bastu.

17.00 - Yin-inspirerad yoga

Skapa sinnesro med meditativa yogaställningar.

18.30 - Växtbaserad middagsbuffet

20.30 - Mantrasång vid lägerelden

Söndag:

07.30 - Meditativ morgonstund

Börja morgonen på mattan tillsammans med oljor, meditation och självreflektion.

08.30 - Helande yoga

Vi avslutar denna helg med yoga för kropp och själ.

09.30 - Växtbaserad frukost

Observera att vi kan komma att göra små justeringar i programmet fram till datumet för retreatet.

Vid ytterligare frågor kontakta oss på yogisticearth@gmail.com

Varmt välkomna!

/Sara och Elin