

ORIGEM

programa

Sexta, 24 Abril

- A partir das 16h** Chegada
- 17h** Prática de yoga de abertura
- 19h** Jantar
- 21h** Kirtan e Meditação
- 22h** *Mauna* (silêncio)

Sábado, 25 Abril

- 7h** Despertar
- 7h30** Prática de yoga: *asana, pranayama e dharana*
- 9h** Pequeno almoço
- 10h30** *Workshop 1*: Essenciais da prática - **Asana**
- 12h30** Almoço
- 15h** Meditação ativa: O corpo como veículo de autoconhecimento
- 17h** *Workshop 2*: Essenciais da prática - **Respiração**
- 19h** Jantar
- 20h30** *Story telling*, mitologia do yoga e Meditação
- 22h** *Mauna* (silêncio)

Domingo, 26 Abril

- 7h** Despertar
- 7h30** Prática de yoga
- 9h** Pequeno almoço
- 10h30** *Workshop 3*: História e filosofia do yoga
- 12h30** Almoço
- 14h** *Mantra*, e o poder da palavra: Prática de **kirtan**
- 15h** O que fica: cerimónia de encerramento
- 16h** Despedidas