

Taudien Cavo Spada april/maj 2019

TIME:	Lördag	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
07.00-07.45								Yin & yang yoga
07.30-08.30		Yin & yang yoga	Yin & yang yoga	Yin & yang yoga	Yin & yang yoga	Yin & yang yoga	Yin & yang yoga	
08.30		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	
10.00-11.00		Vinyasa Yoga	Hatha Yoga	Yoga-"Tibetanen"	Global yoga- "Kundalini Power"	Workshop-"The Magic 5"	Workshop - "Paryoga"	
11.00-12.00				Yin Yoga-"Love & Soul"				
11.15-12.00			FreePower		Yoga Nidra	TRX yoga	FreePower	
11.30-12.30		Premenad i olivlundarna						
12.30-13.15						Dancing meditation		
15.00-15.45			TRX Yoga	Walking meditation	Cykeltur uppe i bergen eller ledig em			
15.30						Promenad 10,7 km		
16.00-16.45			Workshop- "Pranayama"				Kontorsyoga	
16.00-17.30		Workshop-"Surya Namaskar A"						
16.30-17.30	Global Yoga- "Intention"			Vinprovning (tillval)				
17.00-18.00							Yin Yoga-"Lotus"	
18.30	Välkomstmöte	Mingel	Mingel			Mingel		
19.00	19.15 Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Avslutning	
19.30							Avslutningsmiddag	
20.30		Kvällsöveraskning	Moon Salutation		Meditation- "Nadabrahma"			

Programmet är preliminärt, ändringar kan förekomma.