



ZEN RETREAT

con *Miryam Madhu Blasco*

COUNSELOR PROFESSIONAL TRAINER & MASTER YOGA
ISCRITTA AL REGISTRO OLOCOUNSELING N. 14
AI SENSI DELLA LEGGE N. 4 DEL 14 GENNAIO 2013

ARRIVO GIOVEDÌ 12 OTTOBRE 2023 : ACCOGLIENZA - RELAX

CENA ORE 20.00

INIZIO ORE 21.00 INTRODUZIONE AL RITIRO ZEN

VENERDÌ

ore 7.30 1° meditazione
ore 8.30 colazione
ore 10.00 1° awareness session
ore 13.00 mindful eating
ore 14.30 relax time
ore 16.00 2° awareness session
ore 18.00 2° meditazione
ore 19.30 mindful eating
ore 21.00 meditazione
e storia Zen della notte

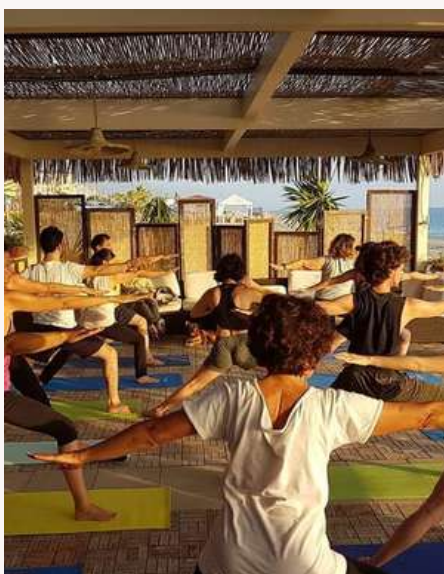
SABATO

ore 7.30 1° meditazione
ore 8.30 colazione
ore 10.00 1° awareness session
ore 13.00 mindful eating
ore 14.30 relax time
ore 16.00 2° awareness session
ore 18.00 2° meditazione
ore 19.30 mindful eating
ore 21.00 meditazione
e storia Zen della notte

DOMENICA

ore 7.30 1° meditazione
ore 8.30 colazione
ore 10.00 1° awareness
session
ore 13.00 mindful
eating
saluti e partenze

COSA SPERIMENTI E IMPARI: TECNICHE DI YOGA COMUNICATIVO,
MEDITAZIONE - YOGA - ENERGETICA - MINDFULNESS - PRATICHE DI
PRESENZA E CONSAPEVOLEZZA INFORMALI PER LA VITA QUOTIDIANA.



www.capovaticanoresort.it
www.spaziozen.com

CAPOVATICANO RESORT
THALASSOSPA