

ANURAGA

Ritiro Yoga & Meditazioni di San Valentino

12-15 febbraio 2026

PROGRAMMA di massima

12/02

ore 14 Arrivo e sistemazione in camera

16-17 Tisane & Tè di San Valentino

18-19 Introduzione del Programma le letture di Poemi a Tema

19-20 Pratica Hata Yoga e Meditazioni

20.30 Cena romantica d'Inverno davanti al camino

Dopocena tisane & relax -musica d'atmosfera-letture a Tema

13/02

Ore 7-9 Meditazioni a Tema e Yoga energizzante del mattino: asanas e pranayama

8 30-10 Colazione d'Inverno

10-17 tempo libero, relax, passeggiate in Assisi sui passi di Francesco e Chiara

16.30-17.30 tisane e merende d' Inverno

18.30-20 Pratica della sera : Hata yoga & Meditazioni a Tema-

20.30.-22 Cena delle Feste

Dopocena tisane d' Inverno e relax, musica d'atmosfera, letture a Tema

14/02 SAN VALENTINO DAY

c16.30-17.30 tisane e merenda di San Valentino

Relax temp, libero, passeggiate ad assisi e Gubbio

Relax tempo libero passeggiate in Assisi sui passi di Francesco e Chiara

17.30-19.00 "ANURAGA" Concerto di San Valentino

19-20 Meditazioni al Fuoco di San Valentino

20.30.-22 Cena romantica di San Valentino

Dopocena tisane d' Inverno e relax, musica d'atmosfera, letture a Tema

15/02

Ore 7-9 Meditazioni a Tema e Yoga energizzante del mattino: asanas e pranayama-
Conclusione del Programma e Riflessioni finali

8 30-10 Colazione d'Inverno

Saluti e partenze

(chi vuole fermaesi per il pranzo puo comunicarlo al momento dell'iscrizione)