

# RETIRO DE YOGA INTENSIVO

## CON PRÁCTICA DE MOUNA (SILENCIO)

Domingo 1 de Julio 2018 – Sábado 7 de Julio 2018

El Sitio, Frontera, El Hierro



## HORARIO

- 6h Pranayama (ejercicios de respiración)
- 6:30h Meditación y Satsang
- 7:30h Té
- 8h Bhagavad Gita
- 9h Yoga
- 11h Almuerzo
- 12:45h Bhagavad Gita
- 14:45h Té
- 15:15h Pranayama y Meditación
- 16:30h Yoga
- 18:30h Cena
- 20h Meditación y Satsang