

PROGRAMMA

Venerdì 19 settembre

- 14:30/16:30 Accoglienza e sistemazione nelle camere
- 17:00 Introduzione al ritiro
- 17:30/19:30 Radicarsi – ricerca contemporanea del movimento
- 20:00/21:30 Cena
- 21:30 Attività serali e tempo libero

Sabato 20 settembre

- 7:00/8:15 Colazione
- 9:30/10:30 Hatha Yoga – Vrksasana: la posizione dell'albero
- 10:45/12:15 Forest Bathing e ricerca di movimento all'aperto
- 12:30/14:00 Pranzo
- 14:00 Tempo libero
- 15:30/18:00 Danzare il non-visibile – ricerca contemporanea del movimento
- 18:00 Meditazione
- 18:30/19:00 Performance del duo "Sequoia" al tramonto
- 20:00/21:30 Cena
- 21:30 Attività serali e tempo libero

Domenica 21 settembre

- 7:00/8:15 Colazione
- 9:30/10:45 Ricerca di movimento all'aperto con PlantsPlay
- 11:00/12:00 Laboratorio coreografico
- 12:00 Chiusura ritiro
- 12:30/14:00 Pranzo
- 14:00 Saluti finali