



Landgoed de Wilmersberg****, De Lutte, Nederland

3-DAAGS YOGAWEEKEND MET TIAGO

DAG VAN AANKOMST

- 15:00 Check-in bij het hotel
- 17:00 Welkom, kennismaking en meditatie
- 19:00 Diner

DAG TWEE

- 08:00 Yogaworkshop
- ± 09:30 Ontbijt
- Vanaf ± 10:00 Eventuele individuele sessies
- 16:00 Actieve meditatie
- Vanaf ± 17:00 Eventuele individuele sessies
- Vanaf ± 17:00 Diner ter eigen invulling
- 20:00 Healing/relaxation session or mantra

DAG VAN VERTREK

- 08:00 Body session (yoga, actieve meditatie en andere technieken) met afsluitende ontspanningssessie
- ± 09:30 Ontbijt
- 12:00 Uitcheck

Het type yoga wat gegeven wordt hangt af van welke yogadocent(e) het weekend begeleidt. Echter zijn zowel beginners als gevorderden van harte welkom. Onze docenten bekijken het niveau van de deelnemers en zullen daarop inspelen.

Het programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.