



**Înapoi la armonie -
regăsirea conexiunii dintre minte și corp folosind Mindfulness, Pilates și Yoga
21-23 iunie 2019, "Casa cu Tei", Sărata Monteoru**

Data	Program
Vineri, 21.06.2019	<p>11:00 – 13:00 – Sosire, cazare, prânz 13:00 – 15:00 – Introducere participanți, facilitatori, program 15:00 – 15:30 – Pauză de ceai/fructe 15:30 – 17:30 – Sesiune de lucru: Introducere în Mindfulness, Pilates și Yoga – principii și exerciții 18:00 – 19:00 – Cină 19:30 – 21:00 – Seară activă</p>
Sâmbătă, 22.06.2019	<p>08:00 – 09:00 – Bună dimineața cu Pilates 09:00 – 10:30 – Mic dejun 10:30 – 12:30 – Sesiune de lucru: Conștientizarea legăturii dintre minte și corp 13:00 – 14:00 – Prânz 14:30 – 18:00 – Excursie la Vulcanii Noroioși – practică în natură 18:00 – 19:00 – Cină 19:30 – 21:00 – Seară specială</p>
Duminică, 23.06.2019	<p>08:00 – 09:00 – Călătorie în interior cu Yoga 09:00 – 10:30 – Mic dejun 10:30 – 12:00 – Sesiune de lucru: Regăsirea armoniei dintre minte și corp 12:00 – 12:30 – Pauză de ceai/fructe 12:30 – 14:00 – Încheiere, gânduri și îmbrățișări de rămas bun</p>
Opțional:	<p>- Sesiuni individuale de 30min./persoană, înainte sau după programul de grup, Q&A.</p>

**Te așteptăm cu drag,
Anca, Ema și Lavinia**
www.ancacom.com