



Yoga retreat med Rateesh K. Mani, Villa Baro 6–8 nov 2020

Fredag

13.00	Tillgång till In-checkning
15.00	Ankomst med ett lättare mellanmål
16.00-18	Yogapass
18.30	Vegetarisk middag
20.00-21	Ledd meditation

Lördag

06.30-09.00 Pranayama och Yoga

Ca. 09.00-10 Frukost

Ledig tid Fria aktiviteter under dagen såsom:

- Vandring runt bysjön 7 km.
- Vandring på Östgötaleden en utflykt
- Bara vara i våra vackra omgivningar
- Behandlingar massage, kroppsbehandlingar eller ansiktsbehandling läs mer om våra behandlingar på villabaro.se. Behandling bokas i förväg.
- Stillheten i relaxavdelningen med bastubad.

Lunch Villa Baros vegetariska lunchpaket för utomhusaktivitet alternativt vegetarisk lunch i matsalen

15.30-17.30 Yoga

18.00 Vegetarisk middag

19.30.-20.30 Ledd meditation

Söndag

06.30-09.00 Pranayama och Yoga

Ca. 09.00-10 Frukost

10.00 Q&A

12.30 Avresa

Fritt för den som vill fortsätta sin vistelse med lunch, aktiviteter och det finns möjlighet att boka behandling även under eftermiddagen på söndag

