



"La pratica del  
silenzio  
per custodire  
il corpo-mente"

Dal 19 al 21  
maggio 2023



Insegnante  
Laura Dajelli

RETREAT DI  
YOGA E  
MEDITAZIONE

Casa Raggio di Sole  
Pasturo - Lecco



Costo seminario:  
290,00 euro  
comprensivo di  
pensione completa.  
in camera singola

**ISCRIZIONE E  
CAPARRA  
non restituibile  
di 100,00 EURO  
entro il 5 marzo 2023**



Per info e iscrizioni  
chiamare o scrivere a  
Laura al **3478100542**  
mail: [l.dajelli@gmail.com](mailto:l.dajelli@gmail.com)

Programma di venerdì  
arrivo e registrazione tra le ore  
18.00/19.30  
ore 19.30: cena  
ore 20.30 - 21.30:  
pranayama e meditazione

Programma di sabato:  
ore 8.00 : colazione  
ore 9.00: pratica yoga  
ore 12.30: pranzo  
ore 15.30: meditazione camminata  
ore 16.15: pratica yoga  
ore 19.30: cena  
ore 20.30 /21.15:  
pranayama e meditazione

Programma di domenica:  
ore 8.00: colazione  
ore 9.00: pratica yoga  
ore 12.30: pranzo  
ore 15.30: meditazione camminata  
ore 16.15: pratica yoga  
ore 18.30 chiusura lavori e partenza