

N U F L O W

18 MAYIS PERŞEMBE

15.00 – 16.00	Otele giriş ve yerleşme
16.00 – 17.00	Tanışma çemberi
17.00 – 18.15	Hatha Yoga
(Tema: Farkındalık bedende başlar ve pozlarda bilmemiz gerekenler)	
18.30 – 21.00	Akşam yemeği ve boş zaman
21.00 – 22.00	Yin yoga

19 MAYIS CUMA

08.30 – 09.45	Vinyasa Yoga (Tema: Hızın farkındalık üzerindeki etkisi)
10.00 – 11.30	Kahvaltı
11.30 – 14.00	Köye yürüyüş ve köy kahvesi
14.00 – 16.00	Serbest zaman
16.00 – 17.30	Ters duruşlar master-class
18.30 – 20.00	Akşam yemeği
20.00 – 21.00	Agni (ateş) ile mantralar
21.00 – 22.00	Trataka Kriya (Mum alevi ile arınma) ve meditasyon

20 MAYIS CUMARTESİ

08.30 – 09.45	Hatha Yoga Tema: Duyguları ayırt etme)
10.00 – 11.30	Kahvaltı
11.30 – 12.30	Yürüyüş meditasyonu
12.30 – 16.00	Serbest zaman
16.00 – 17.30	Aktif meditasyon
18.30 – 20.00	Akşam yemeği
22.00 – 23.00	Pranayama (Arındıran nefes teknikleri) ve Yoga Nidra (Uyku yogası)

21 MAYIS PAZAR

09.00 – 10.00	Vinyasa Yoga (Tema: Dönerken neler farklı?)
10.00 – 11.00	Kahvaltı
11.00 – 11.30	Veda
12.00	Otelden ayrılma