

Agenda

Retiro Vivencial Introdução ao Dakṣiṇa Tantra Yoga



ABDTY
Associação Brasileira de
Dakṣiṇa Tantra Yoga

www.abdty.com.br/retiro

14 DE OUTUBRO DE 2022 - SEXTA-FEIRA

Saída da Rua Anita Garibaldi às 14h com chegada prevista entre 16h e 17h na ACM - Araras

Acomodação e divisão de quartos

18h - Abertura e introdução do curso com o professor Wanderlei

18h45 - Meditação do Anoitecer com o professor Wanderlei

19h45 - Refeição leve

20h30 - Biodança com Daniella Morier (atividade livre)

Tempo livre e recolhimento

15 DE OUTUBRO DE 2022 - SÁBADO

7h - Meditação com Mantra com o professor Wanderlei

7h45 - Pavana Mukṭāsana com a professora Renata

8h45 - Café da manhã

10h - Introdução ao Dakṣiṇa Tantra Yoga I com o professor Wanderlei

10h45 - Intervalo

11h - Introdução ao Dakṣiṇa Tantra Yoga II com o professor Wanderlei

12h - Almoço

Folga (lazer)

15h45 - Prática de Yogāsana 1B com a professora Aída

16h45 - Intervalo

17h - Introdução ao Dakṣiṇa Tantra Yoga III com o professor Wanderlei

17h45 - Meditação com o professor Wanderlei

18h30 - Introdução ao Dakṣiṇa Tantra Yoga IV com o professor Wanderlei

19h30 - Jantar

Lazer e confraternização

16 DE OUTUBRO DE 2022 - DOMINGO

7h - Prática de Sūrya Namaskāra com a professora Renata

7h30 - Prática de Relaxamento Dinâmico com a professora Aída

8h45 - Café da manhã

10h - Introdução ao Dakṣiṇa Tantra Yoga V com o professor Wanderlei

10h45 - Intervalo

11h - Introdução ao Dakṣiṇa Tantra Yoga VI com o professor Wanderlei

12h - Almoço

Saída às 15h com chegada prevista às 17h em Copacabana