

# A NUOVA VITA - CAPODANNO A CASACOCÒ

PROGRAMMA DELLE GIORNATE  
VENERDÌ 29 DICEMBRE/ MARTEDÌ 1 GENNAIO



## SABATO 29 DICEMBRE

15.00 Arrivo libero a Casacocò

17.00 Tisana di benvenuto e assegnazione stanze

19.00 Inizio pratiche Yoga e Meditazione

20.30 Cena sociale vegetariana

22.30 Rilassamento al suono delle campane tibetane

## DOMENICA 30 DICEMBRE

8.00 La giornata inizia con Hatha Dynamic Yoga

9.00 Prima colazione tutti insieme

10.00 Passeggiata nella natura

13.00 Pranzo con menù vegetariano

14.00 È l'ora dei massaggi e dei trattamenti

18.00 Restorative Yoga

19.30 Cena sensoriale

20.30 Terme al chiaro di luna

## LUNEDÌ 31 DICEMBRE

8.00 Hatha Dynamic Yoga

9.00 Colazione con i dolci fatti i casa, frutta fresca e caffè

10.00 A cavallo o a piedi nella riserva di Monterano

13.00 Pranzo veg

16.00 Preparazione del fuoco per accogliere l'anno nuovo

19.00 Restorative Yoga

20.30 Cena sensoriale

23.30 Celebrazione del nuovo anno attorno al fuoco con musica, mantra e canti

## MARTEDÌ 1 GENNAIO

9.00 Iniziare l'anno con la meditative ed eseguendo rilassanti pratiche Yoga

10.00 Colazione di inizio anno

10.00 Scegli se passeggiare o fare trattamenti

12.00 Condivisione finale

13.00 Pranzo con menù a km0 vegetariano

15.00 Saluti generali e partenza libera da Casacocò



CASACOCÒ