

Programma Retratie Natuurlijk Mooi (Nederlands gesproken)\*

Zondag 15 januari

14.00 aankomst in Mandali

14.30 start programma: introductie en uitleg

16.20-19.00 Individuele sessie of tijd voor jezelf

19.00 avondmaaltijd

20.30 meditatie en yoga

Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag

6.45-8.00 yoga en meditatie

8.30 ontbijt

9.30-11.30 wandeling

12.15-13.00 Individuele sessies

13.00 Lunch

14.00-18.00: Individuele sessies of tijd voor jezelf

19.00 avondmaaltijd

20.30 meditatie en yoga

vrijdag

6.45- 8.00 Yoga en meditatie

8.30 Ontbijt

9.30-10.00 uitchecktijd

10.00-12.00 sluitingsceremonie

13.00-14.00 lunch en afscheid

- Het definitieve programma kan iets afwijken van bovenstaande programma en de yoga kan ook in het Engels worden gegeven