

pratica yoga

seminario residenziale

21 e 22 novembre 2026
2 giorni di yoga, meditazione
e buon tempo

Location:

presso Podere Calvanella
Via Calvanella 7 - San Clemente
Monterenzio (BO)

Costi:

è possibile partecipare scegliendo tra le seguenti formule

- seminario completo: 215 €
- solo sabato: 100 €
- solo domenica: 55 €

sul retro il programma completo

Disponibili 14 posti letto
(letti singoli in camere doppie o triple)

Necessaria prenotazione

Padma Sadhana
scuola di yoga e meditazione
Via Verdi 15 - Rastignano (BO)
391.1154673 - info@padmayogabologna.it
www.padmayogabologna.it



pratica yoga

seminario residenziale

sabato 21/11/26

8.30 arrivo presso la struttura e registrazione

9.15-10.45 pratica hatha yoga (Gloria)
11.00-12.30 pratica prānāyāma (Simone)

pranzo e tempo libero

16.00-17.30 pratica hatha yoga (Gloria)
18.00-19.30 meditazione (Simone)

Cena e condivisione

domenica 22/11/26

7.00-8.00 risveglio del corpo (Gloria)

Colazione

9.30-12.30 palestra polivagale (Silvia)

pranzo e chiusura seminario

formule

seminario completo:
comprende tutte le pratiche, vitto e alloggio sia sabato che domenica
solo sabato:
comprende le 4 pratiche e il pranzo del sabato
solo domenica:
comprende la pratica di domenica ore 9.30 e il pranzo di domenica

termine iscrizioni

si accettano prenotazioni fino al 30/10/26
dopo tale data l'iscrizione sarà vincolata alla disponibilità dei posti rimasti

le prenotazioni saranno ritenute valide a seguito del versamento di un acconto pari al 50% dell'importo del seminario