

## LA STAZIONE DELL'ACQUA

in collaborazione con il **CENTRO YOGA RAGGIO DI SOLE** di Milano organizzano un seminario residenziale ad Aosta vicino al Parco Nazionale di Gran Paradiso.

### PROGRAMMA

**Venerdì 1° giugno** partenza da Milano ore 17.00 arrivo ad Aosta alle ore 19.15 - sistemazione nelle camere

ore 20.00 cena e tempo libero  
ore 22.00 yoga nidra  
ore 23.00 il sonno non è un problema



**Sabato 2 giugno**

ore 6.30 sveglia  
ore 7.00 meditazione canti e lettura  
ore 9.00 colazione e tempo libero  
ore 11.00 lezione di yoga  
ore 13.00 pranzo e tempo libero  
ore 16.30 camminata silenziosa  
ore 18.00 seduta di educazione posturale  
ore 20.00 cena e tempo libero  
ore 22.00 yoga nidra  
ore 23.00 il sonno non è un problema



**Domenica 3 giugno**

ore 6.00 sveglia  
ore 6.30 meditazione canti e letture  
ore 8.00 seduta di educazione posturale  
ore 9.00 colazione e tempo libero  
ore 11.00 lezione di yoga  
ore 13.00 pranzo e tempo libero  
ore 14.30 camminata silenziosa  
ore 16.30 partenza per Milano  
ore 18.30 arrivo a Milano

**NOTE:** il cibo è completamente vegetariano così composto:

colazione: pane fette biscottate caffè latte burro e marmellate

pranzo: insalata mista di stagione risotto con i funghi porcini verdure cotte pane e caffè

cena: insalata mista di stagione passato di verdure lenticchie con patate grissini e tisana digestiva

La frutta sarà servita lontana dai pasti (metà mattina - metà pomeriggio)

**Il costo del seminario è di euro 200.00 a persona**

**Le camere sono doppie**

## **MENU' DEL SEMINARIO**

### **VENERDI' 01 GIUGNO**

#### *Cena*

*insalata mista di stagione  
passato di verdura con crostini di pane  
formaggi misti con verdure cotte  
tisana digestiva*

### **SABATO 02 GIUGNO**

#### *Colazione*

*pane, fette biscottate, caffè normale cereali, tè, latte, burro e marmellata*

#### *Pranzo*

*insalata mista di stagione  
risotto con funghi porcini  
sformato di verdure al forno  
caffè*

#### *Cena*

*insalata mista di stagione,  
minestra in brodo con lenticchie e patate  
frittata con asparagi e verdure cotte  
tisana digestiva*

### **DOMENICA 03 GIUGNO**

#### *Colazione*

*pane, fette biscottate, caffè normale cereali, tè, latte, burro e marmellata*

#### *Pranzo*

*insalata mista di stagione  
pasta al farro alla norma  
verdure grigliate  
torta alle mele  
caffè*

*La frutta sarà servita lontano dai pasti (metà mattina o metà pomeriggio).*

*I pasti saranno serviti con acqua naturale o frizzante*