

OTRO Elements Care 4.0

PROGRAMMA

1e dag:

- Reis, aankomst Albagnano Meditation Centre,
- **Introductie & intentie**
- Val Grande, Cicogna
- **Intervisie**
- Diner & overnachting Cicogna met tent e.o.

2e dag:

- Ontbijt, koud water training, yoga, meditatie
- **Intervisie**
- Lunch
- Wandeling & meditatie
- Diner & overnachting in Val Grande met tarp/ tent / Optionele Vision Quest

3e dag:

- Ontbijt, koud water training, yoga, meditatie
- **Intervisie**
- Stilte Wandeling
- Diner & overnachting Albagnano Mediation Centre

4e dag:

- Ontbijt
- Yoga met Nabin Giri
- **Intervisie**
- Meditatie
- Diner & overnachting Albagnano Mediation Centre

5e dag:

- Ontbijt
- Yoga met Nabin Giri
- Meditatie
- Diner & overnachting Albagnano Mediation Centre
- **Intervisie**

6e dag:

- Ontbijt
- Yoga met Nabin Giri
- **Intervisie**
- Transfer naar vliegveld Milaan of treinstation of met eigen vervoer