

# **O Programa in-sight**

**Sexta, 13.05**

*Welcome Evening*

18:00 - 20:00

(abertura e orientações)

**Sábado, 14.05**

*Primeira Meditação*

8:00

(milagre da manhã / alkaline breathing)

\*com prática de yoga (iniciante e/ou avançado)

**Café da manhã do cerrado**

9:00 - 10:00

**Segunda Meditação**

**durante o café**

(eating flow / mindful eating)

*Terceira Meditação*

10:00 - 11:30

(meditação ativa)

*Quarta meditação*

12:00 - 13:30

(encontro musical)

*Almoço*

14:00 - 15:30

(eating flow / mindful eating)

## Descanso

### *Quinta Meditação*

16:00 - 17:00

(meditação guiada)

\*com prática de yoga - antes (iniciante e/ou avançado)

### Papo de Roda

17:30 - 19:00

(perguntas e respostas)

## **Domingo 15.05**

### *Sexta Meditação*

8:00 - 9:00

(milagre da manhã / alkaline breathing)

\*com prática de yoga (iniciante e/ou avançado)

### Café da manhã do cerrado

9:00 - 10:00

### Sétima Meditação

durante o café

(eating flow / mindful eating)

### *Oitava Meditação*

10:00 - 11:30

(meditação exclusiva do livro)

*Nona Meditação*

12:00 - 13:30

(técnica surpresa)

*Almoço*

14:00 - 15:30

(eating flow / mindful eating)

Descanso

*Décima Meditação*

16:00 - 17:00

(kundalini)

\*com prática de yoga - antes (iniciante e/ou avançado)

Papo de Roda

17:30 - 19:00

(perguntas e respostas)

Bufett chás, frutas, pastas, etc

Celebração / Encerramento

19:00 - 21:00