**INDICAZIONI GENERALI**

Cosa portare al ritiro:

* tappetino yoga, cuscino e coperta per la meditazione
* quaderno e penna per gli appunti
* abbigliamento comodo

Chiediamo ai partecipanti un abbigliamento consono ad un ambiente spirituale, meglio evitare capi troppo attillati, canottiere, maglie scollate ecc. Cerchiamo di creare insieme un atmosfera il più possibile sottile ed elevata che possa aiutare a mantenere la mente concentrata sulle pratiche