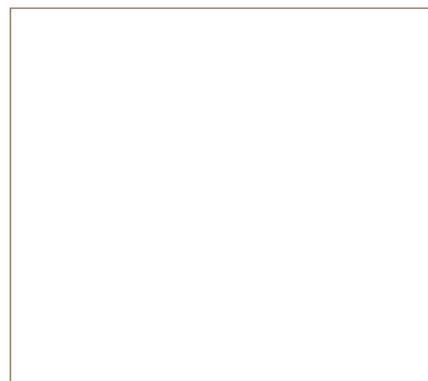




**SAMYA**  
*culture di benessere*

La quota comprende:



### **Cuneo- Pomaia (Pisa)**

Partenza in MINIVAN 9 posti da Cuneo alle 14.00

Breve sosta in autostrada

Arrivo alle 19.00 all'Istituto a Pomaia (Pisa) e sistemazione nelle camere

Cena all'interno del Centro Buddista

21.00 presentazione del seminario e pratiche di rilassamento

Pernottamento in camere doppie con bagno  
Pernottamento in camere doppie con bagno

### **seminario 5 Tibetani**

alle 7.30 meditazione e colazione

10.00-12.00 insegnamento e pratica 5 Tibetani

Pranzo

16.00-17.00 pratica

18.00-19.00 pratica

Cena e pernottamento

### **Pomaia-Cuneo**

alle 7.30 meditazione e colazione

10.00-12.00 insegnamento e pratica 5 Tibetani

Pranzo

16.00 partenza per il ritorno

Cena libera in autostrada

Arrivo sul luogo di partenza in serata