



SEMINARIO DE YOGA
FIN DE SEMANA DE YOGA INTENSIVO

Lugar:

Monasterio Ntra.Sra.del
Olivar, Estercuel (Teruel)

Tema:

“YOGA: INTEGRACIÓN,
CONSCIENCIA Y
SENTIMIENTO”.

Dirigido por:

Lydia Galdámez.
(Profesora de yoga por la A.E.P.Y)

PROGRAMA:

SÁBADO 2 de junio

11:30 -13:300 SESION DE HATHA

YOGA: Karanas, Saluciones, Asanas y Pranayama.

14:00 COMIDA

17:00-18:00 CHARLA:

“Yoga. Integración, conciencia y sentimiento”

18:00-20:45 YOGANIDRA Y SESIÓN HATHA YOGA

21:00 CENA

22.00 Taller de gestión emocional con
María Hernández (Coach profesional)

DOMINGO 3 de junio

8:00-9:00 SESIÓN DE MEDITACIÓN

9:00 DESAYUNO

11:00 -13:00 SESION DE HATHA YOGA:

Karanas, Saluciones, Asanas y Pranayama.

14:00 comida

CLAUSURA.

**Traer ropa cómoda,
cojín de maeditación y
tapiz para la colchoneta**



SEMINARIO DIRIGIDO A:

- Personas interesadas en el conocimiento del Yoga
- Practicantes habituales

Número de plazas: 35

Fecha límite de inscripción:

25 de MAYO de 2018

Las habitaciones son dobles (baño en la habitación) .

Las individuales son limitadas y se asignaran por orden de inscripción.

Precio del seminario: 160 €.

Abonar 50 € de preinscripción y reserva de plaza antes del 25-5-18 y el resto a la llegada al seminario.

Habitación individual suplemento 20€/día

Comida en común, ovo-lacto-vegetariana

El importe de la preinscripción no se devolverá en caso de no asistencia. Si quieres participar es necesario apuntarse antes de la fecha.

El Monasterio de Nstra Sra del Olivar constituye por su valor histórico y artístico uno de los monumentos mas importantes de la comarca de Andorra- Sierra de Arcos. Está situado en un fértil valle a 700m sobre el nivel del mar, en la provincia de Teruel a 4km de Estercuel. Rodeado de chopos y pinos, aislado y con un aroma místico, es un lugar idóneo para el descanso y la práctica del yoga y una grata convivencia.

Zaragoza - monasterio 132km

Boletín a rellenar y entregar en Yoga Zaragoza*

Nombre.....

Apellidos.....

.....

Dirección.....

.....

Población.....

C.P.....

Tlfno.....

e-mail.....

*C/ Madre Vedruna 5, Pral. Dcha.
50008 Zaragoza · Tel. 617 452 009
info@yogazaragoza.com