



YOGA ZARAGOZA

FIN DE SEMANA DE YOGA INTENSIVO

9, 10 y 11 de noviembre

Lugar:

La casa Toya (Aluenda)

Tema:

“DHARANA, CAMINO A LA
MEDITACIÓN”

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

Colabora María Hernández (Coach Profesional)

www.yogazaragoza.com

PROGRAMA:

VIERNES 9 de noviembre

18:30 - 19:00 RECEPCIÓN

19:00 - 20:45 SESIÓN DE HATHA YOGA:

Karanas, Saluciones, Asanas y Pranayama.

21:00 CENA

22:00 SESIÓN DE COACHING con M. Hernández

SÁBADO 10 de noviembre

8:00-9:00 SESIÓN DE MEDITACIÓN

9:00 DESAYUNO

11:30 -13:30 SESION DE HATHA YOGA:

Karanas, Saluciones, Asanas y Pranayama.

14:00 COMIDA

17:00 - 18:00 CHARLA:

“Dharana, camino a la meditación”

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

21:00 CENA

22:00 TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL con
M. Hernández (Coach profesional)

DOMINGO 11 de noviembre

8:00-9:00 SESIÓN DE MEDITACIÓN

9:00 DESAYUNO

11:30 - 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:

18 de OCTUBRE de 2018

Reserva de plaza y preinscripción 50€

	Precio 2 días	Precio 1 día
Hab. 1 per. con baño	230€	200€
Hab. 2 per. con baño	210€	175€
Hab. 3 per. con baño	195€	165€
Hab. 4 per. con baño	185€	160€
Hab. 5 per. con baño	185€	160€

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.

La Casa Toya es un centro de cursos de crecimiento personal que se constituye como un referente en turismo alternativo en Aragón. Un lugar de encuentro en la naturaleza por su situación en la frondosa Sierra Vicor, una de las zonas de mayor biodiversidad de flora en España. Con 365 metros cuadrados de salas de actividades, cuenta con equipamiento completo. Un lugar idóneo para un seminario intensivo de yoga.

Zaragoza - La Casa Toya 70 km

Boletín a rellenar y entregar en Yoga Zaragoza*

Nombre.....

Apellidos.....

.....

Dirección.....

.....

Población.....

C.P.....

Tlfno.....

e-mail.....

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



EscuelaYogaZaragoza



yoga_zaragoza

#BeYogaExperience