



# YOGA ZARAGOZA

RETIRO DE YOGA

INTENSIVO DE VERANO

3, 4 y 5 de julio de 2020

**Lugar:**

LA CASA TOYA

(Aluenda, Calatayud)

**Tema:**

“CONCIENCIA Y PENSAMIENTO”

**Impartido por** Lydia Galdámez

[www.yogazaragoza.com](http://www.yogazaragoza.com)

# PROGRAMA:

## VIERNES 3 de julio

---

18:30 - 19:00 Recepción

19:00 - 20:45 Sesión de hatha yoga:

Karanas, Saluciones, Asanas y Pranayama

21:00 Cena

## SÁBADO 4 de julio

---

8:00 - 9:00 Sesión de meditación

9:00 Desayuno

11:30 - 13:30 Sesión de hatha yoga:

Karanas, Saluciones, Asanas y Pranayama

14:00 Comida

17:00 - 18:00 Charla:

“Conciencia y pensamiento”

18:00 - 20:45 Yoganidra y sesión hatha yoga

21:00 Cena

## DOMINGO 5 de julio

---

8:00 - 9:00 Sesión de meditación

9:00 Desayuno

11:30 - 13:00 Sesión de hatha yoga:

Karanas, Saluciones, Asanas y Pranayama

13:00 Sonidos armónicos: Equilibrio y

limpieza energética

14:00 Comida

Clausura

---

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

## SEMINARIO DIRIGIDO A:

- Personas interesadas en el conocimiento del Yoga
- Practicantes habituales

**Número de plazas: 40**

**Fecha límite de inscripción:**

30 de JUNIO de 2020

Reserva de plaza y preinscripción 50€

	Precio 2 días
Hab. 1 per. con baño	255€
Hab. 2 per. con baño	233€

**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.....

.....

DNI.....

Dirección.....

.....

Población.....

C.P.....

Tlfno.....

Email.....

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



EscuelaYogaZaragoza



yogazaragoza.lydiagaldamez

#BeYogaExperience