



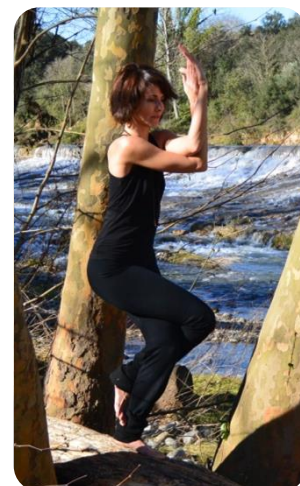
CAP DE SETMANA PER A TU! 5, 6 i 7 d'agost

IOGA, alimentació saludable...
silenci...lectura...passeig...

Carregat d'energia, genera harmonia, sent la teva essència i continua el camí.

Fes una pausa, pren consciència del teu Ser, de la teva respiració, de la importància de tenir uns bons hàbits.

Tots els àpats seran ovolactovegetarians



Imparteix:
Anna Pros Vallverdú

Titulada per l'AEPY (Associació espanyola de practicants de ioga).
Més info: yogadevas.blogspot.com
Tel. 639 008 536 / esdevas@gmail.com

Inscripcions:

Preu: 305 €

Hostal Sport. Tel. 977 830 078 (Marta)

info@hotelspriorat.com

<http://www.hotelpriorat-hostalsport.com/es>



CAP DE SETMANA PER A TU!

Programa:

Divendres:

19 a 21h Pràctica de Hatha ioga
(asana, pranayama...)

21h Sopar

Dissabte:

8 a 9h Meditació

9:30h Esmorzar i descans (lectura, passeig...)

12 a 14h Pràctica de Hatha ioga

14h Dinar i descans...

18 a 20h Sessió de Ioga restauratiu
acompanyat de mantres, olis essencials,
bol tibetà i cròtals.

20 a 21h Pranayama i Ioga Nidra

21h Sopar

Diumenge:

8 a 8:45 Yin yoga

8:45 a 9:30 Meditació

9:30h Esmorzar i descans (lectura, passeig...)

12 a 14h Pràctica de Hatha ioga

14h Dinar i comiat

