

RETIRO FIN DE SEMANA  
EN PLENA NATURALEZA



# YOGA Y MEDITACIÓN

**DEL 23 AL 25 DE JULIO**

Desconecta de tu vida cotidiana y disfruta de un fin de semana de bienestar y relajación, aportando más energía a tu vida en un entorno natural que te permitirá conectar con lo profundo de ti mism@.

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

**DIA 23 :** Entrada a partir de las 18:00 horas

19,30 h. Presentación y Meditación activa

21,00 h, Cena

22,30 h. Yoga Nidra

23,30 h. Descanso.

**DIA 24:** 8,00 h. Pranayama

9,00 h. Desayuno

10,30 h. Práctica de yoga (todos los niveles)

12,30 h. Tiempo libre ( piscina o playa)

14,00 h. Almuerzo

15,30 h. Tiempo libre ( descanso, baño)

17,30 h. Práctica de yoga (todos los niveles)

19,30 h. Taller "Conectar con los elementos"

21,00 h. Cena

22,30 h. Meditación

23,30 h. Descanso

**DIA 25:** 8,00 h. Meditación dinámica

9,00 h. Desayuno.

10,30 h. Práctica de yoga (todos los niveles)

12,30 h. Tiempo libre (piscina o playa)

14,00 h. Almuerzo

17,00 h. Meditación, despedida y cierre del retiro.



# PRECIO E INFORMACION

**PRECIO:** 230 Euros

**LUGAR:** Casa Althaia - Altea (Alicante) [www.altahiaisoc.es](http://www.altahiaisoc.es)

**INCLUYE :**

- 2 noches de alojamiento en habitaciones compartidas
- Todas las comidas y bebidas ( en caso de intolerancias, comunicar con 4 días de antelación)
- Prácticas de Yoga
- Talleres de diferentes tipos de meditación
- Paseos por la naturaleza
- Taller "conectar con los elementos"
- Baños (piscina o playa).

**MATERIAL QUE HAY QUE TRAER:**

- Esterilla de yoga
- 2 mantas de cama de 80
- Un cinturón de Yoga
- Todo lo de aseo de uso personal
- Toallas para piscina y aseo
- Sábanas

**INSCRIPCION Y DEPOSITO:**

- ingresar 90 euros antes del 21 de Julio, a la cuenta

**BBVA ES03 0182 2962 800201578233**

**\*\*Indicando en el concepto: Tu Nombre y apellido + Retiro Julio.**

# GALERIA



TE  
ESPERAMOS

