

**PLANNING DE ACTIVIDADES RETIRO YOGA EN
ESPAÑOL 28-30 JULIO 2017**

-ALTO TAJO (ABLANQUE, GUADALAJARA)-



La Asociación de Profesores de Yoga Kundalini de Madrid (APYK Madrid) organiza este retiro de yoga kundalini en plena naturaleza los días 28-30 julio 2017. Éste es el planning aproximado de actividades:

Viernes

LLEGADA: Bienvenida por la tarde del viernes a partir de las 19:30 horas. Empezamos con una cena, seguida de una presentación de actividades y del retiro.

Meditación kundalini, relajación, cuencos tibetanos y de cuarzo, masaje de sonido y pranayama (ejercicios respiratorios)

Sábado

9:00 Sesión de Kundalini yoga antes del desayuno. **(No hace falta experiencia previa)**

10:00 Desayuno casero (con mermelada casera, fruta fresca y tarta casera)

11:00 Excursión/Paseo por la naturaleza y baño, con dinámicas en la naturaleza, conexión con la tierra, los árboles y el agua. Prácticas de atención plena

13:00 Tiempo libre antes del almuerzo

14:00 Comida casera y vegetariana

16:00 Tiempo de descanso (siesta)

17:30 Excursión por la naturaleza y baño

19:00 Sesión de Kundalini Yoga o sesión de meditación, según la energía del grupo

20:30 Tiempo libre antes de la cena

21:00 Cena casera

22:00 Sesión de Yoga Nidra – el yoga de la relajación profunda /O bien concierto con baño de sonido/ O bien paseo nocturno

23:00 Descanso

Domingo

9:00 Sesión de Kundalini yoga antes del desayuno **No hace falta experiencia previa.**

10:00 Desayuno (con mermelada casera, fruta fresca y tarta casera)

11:00 Excursión/Paseo por el campo con baño, con dinámicas en la naturaleza y conexión con la tierra, los árboles y el agua. Prácticas de atención plena

13:00 Tiempo libre antes de la comida

14:00 Comida casera y vegetariana en la casa

16:00 Meditación final

17:00 Conclusiones y despedida / Regreso a casa

CONTACTO:

apykmadrid@gmail.com

Teresa Juan: 609 92 22 32

En Facebook síguenos buscando “APYK Madrid” y clicas en “Me gusta”

PRECIO

210 € por persona con pensión completa

Desde el viernes tarde (incluye cena) hasta el domingo tarde (incluye comida).