

¡Unas vacaciones diferentes! Conviviendo en un entorno natural, haciendo Yoga, Meditación y rutas guiadas por un profesional conociendo la zona.

Nos alojaremos en el Hotel Riu Nere situado en el mismo centro de Viella , en pleno casco antiguo de la ciudad, al lado del Ayuntamiento, Plaza de la Iglesia y Oficina de Turismo.

La Combinación de las técnicas de Yoga y las travesías en la montaña, es perfecta para disfrutar de una poderosa semana de vacaciones en plena naturaleza.

Si te gusta la idea, apúntate.

**Raquel Valverde
Profesora de Yoga y Meditación**



Hotel Riu Nere - VIELLA

Yoga y Senderismo

Del 28 de agosto al 3 de septiembre

Valle de Arán (Pirineo de Lérida)



Convivencia dirigida a todas las personas, practicantes o no practicantes de Yoga, que quieran pasar unos días visitando esta hermosa zona donde hay rutas muy bonitas, y vivir unos días compartiendo experiencias y disfrutando de la buena compañía y la energía del grupo.

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZA:



Calle Fuente el Sol, 65
(Barrio de La Victoria)
Valladolid 47009

☎ 620 672 895

☎ 983 341 735

www.yogadevi.es

raquel.yogadevi@gmail.com

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

LUNES 28:

Llegada y recepción a partir de las 19'30 h.

- 21'00 h. Cena en el Hotel.
- 22'30 h. Presentación, preguntas y meditación dirigida.

Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado:

- 08'00 h. Desayuno en el Hotel.
- 09'00 h. Ruta.
- Comida picnic o en el Hotel, depende de la ruta.
- 18'30 h. Sesión de Yoga.
- 20'00 h. Talleres.
- 21'00 h. Cena en el Hotel.
- 22'45 h. Meditación.

DOMINGO 3:

- 09'00 h. Sesión de yoga y meditación.
- 10'30 h. Desayuno y despedidas...

** Los horarios son orientativos.

*El programa puede estar sujeto a alguna variación.

Si llevas el coche, y puedes compartirlo, dínoslo. Así los coches van completos y los gastos se reparten.

IMPORTANTE

Forma de pago: ANTES DEL 13 de JULIO 140 € para confirmar la reserva, y el resto a la recepción.

PRECIO TOTAL: 440 € persona.

- Habitaciones con baño, dobles o triples.

INCLUYE:

- Alojamiento.
- Comidas.
- Y todas las actividades.

Como llegar en coche desde Valladolid:

Autovía del Norte dirección San Sebastián, Irun. Entrando en Francia seguir hacia Bayonne, hacia Pau, dirección Toulouse, tomar la salida 17 hacia Montréjeau, incorpórate a A645, sigues, entrando en España indicaciones para Lérida/N125 mas adelante sigues por N-230/Ctra. Lleida-Vielha.

¿Qué se recomienda llevar?

- Ropa cómoda, recuerda que por la noche refresca.
- Calcetines para andar descalzo en la Sala.
- Calzado adecuado para hacer senderismo.
- Crema protectora, gorra...
- Mochila para llevar el picnic
- Chubasquero o impermeable.
- Además de lo usual para una sesión de yoga (aislante y manta).