

¡Unas vacaciones diferentes! para disfrutar de una valiosa semana en plena naturaleza.

Nos alojaremos en La Casa del Alba, una bella casa de madera, situada en mitad de un bosque de cuento.

Son abundantes los bosques de carballos, abedules y castaños, intercalados con pastos y tierras de cultivo, montes, ríos, arroyos. El contraste de su rico y variado paisaje alberga gran cantidad de especies de flora y fauna.

La riqueza cultural y artística del concello y las PISCINAS NATURALES son otros de los atractivos de la zona.

UN ENCUENTRO agradable e intenso para la transformación personal y la vivencia interior, en un entorno natural privilegiado y disfrutando de TODO tu tiempo consciente y relajadamente.

Un acercamiento a la Paz y el bienestar a través de las técnicas de yoga, meditación, talleres...relacionándonos con personas que buscamos lo mismo.

Si te gusta la idea, apúntate.

Raquel Valverde  
Profesora de Yoga y Meditación

## INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZA:



[www.yogadevi.es](http://www.yogadevi.es)

Calle Fuente el Sol, 65  
(Barrio de La Victoria)  
Valladolid 47009  
☎ 620 672 895  
☎ 686 663 564

[raquel.yogadevi@gmail.com](mailto:raquel.yogadevi@gmail.com)

# Convivencia de Yoga y Senderismo

**Del 9 al 15 de julio de 2017**

**Antas de Ulla (Lugo)**



Convivencia dirigida a todas las personas, practicantes o no practicantes de Yoga, que quieran sentir la energía del Amor, que las técnicas de yoga y los talleres que vamos a realizar nos ofrece, abriéndonos a una nueva visión de nosotros mismos y de la vida.

## INCLUYE:

- Alojamiento.
- Comidas en la casa.
- Y todas las actividades.

**\*La comida en la Casa es ovo-lácteo-vegetariana**

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

## DOMINGO 9:

### Llegada y recepción a partir de las 18'00 h.

- 21'00 h. Cena.
- 22'30 h. Presentación y meditación dirigida.

## LOS DEMAS DIAS:

- 08'30 h. Estiramientos y meditación
- 09'30 h. Desayuno
- 10'15 h. Ruta, paseo, tiempo libre...
- 14'30 h. Comida.
- 18'00 h. Sesión de yoga, talleres, concierto...
- 21'00 h. Cena.  
Después de cenar: Meditación y Canto de Mantras, "Viaje de Sonido" charla, compartir, reflexión...

## SÁBADO 15:

- 08'30 h. Sesión de yoga y meditación.
- 10'15 h. Desayuno.
- 12'00 h. Taller, reflexiones, compartir experiencias.
- 14'00 h. Comida y despedidas...

\*El programa puede estar sujeto a alguna variación.

\*Los horarios son orientativos.

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

**Vacaciones organizadas por** Charo-Shakti y Raquel-Urvasi, profesoras de Yoga y Meditación. Dirigimos los Talleres y las Meditaciones de esta Convivencia.

Con la participación del **Dúo Musical Adama** que compartirán con nosotros su música en vivo y en directo. La danza, la expresión libre y el sonido, junto con las técnicas milenarias del yoga y la meditación proporcionaran a esta Convivencia una inolvidable semana. <http://grupoadama.blogspot.com/es/>

**Para confirmar la reserva 100 € antes del 16 de junio, el resto a la llegada.**

**PRECIO TOTAL: 390€ por persona.**

- Habitaciones con baños compartidos.

### Como llegar en coche desde Valladolid:

Autovía hasta Lugo, coger carretera Orense hasta el Km. 25 desvío a Lalin a 15 Km. Antas de Ulla, cruce de cuatro caminos esquina Banco Pastor, carretera de la izquierda a 1.5 Km. desvío a la izquierda, letreros indicativos Monterroso y **La casa del Alba**, seguir 1.5 Km. entrada a la izquierda camino de tierra, letrero **La casa del Alba**.

### ¿Qué se recomienda llevar?

- Ropa cómoda, por la noche refresca.
- Calcetines para andar descalzo en la Sala.
- Calzado adecuado para los paseos y las rutas.
- Lo necesario para tu aseo personal.
- Toallas.
- Crema protectora, gorra, bañador...
- Chubasquero o impermeable
- **Además de lo usual para una sesión de yoga** (aislante y manta).