

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

Nos alojaremos en Las Casonas d'Avellaneda, un hotel rural cerca del pueblo de Navia (Asturias). Casonas señoriales, elegantes y acogedoras del siglo XVIII, recientemente restauradas.

Este alojamiento en un entorno natural es el sitio idóneo para celebrar un encuentro de trabajo agradable e intenso para la transformación personal y la vivencia interior, con sesiones de yoga, meditaciones y talleres.

Desconecta de los quehaceres y disfruta de **TODO** tu tiempo consciente y relajadamente.

Si te gusta la idea, apúntate.

Raquel Valverde
Profesora de Yoga y Meditación



www.casonasdeavellaneda.com

Convivencia de Yoga y Senderismo

Del 8 al 14 de julio

Navia (Asturias)



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

DOMINGO 8:

Llegada y recepción a partir de las 19'00 h.

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

LOS DEMAS DIAS:

- 08'30 h. Estiramientos y meditación
- 09'15 h. Desayuno en el Hotel
- 10'00 h. Senderismo y tiempo libre.
- 14'30 h. Comida en el Hotel
- 18'00 h. Sesión de yoga.
- 19'30 h. Taller.
- 21'00 h. Cena en el Hotel.
- 22'45 h. Meditación.

SÁBADO 14:

- 08'30 h. Sesión de yoga y meditación.
- 10'00 h. Desayuno.
- 10'45 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.

TALLERES:

- El Viaje hacia dentro y Danza Meditativa (Charo-Shakti).
- Meditación y Actitud Positiva (Raquel-Urvasi).

Para confirmar la reserva 120 € antes del 21 de junio, el resto puede ser a la llegada.

PRECIO TOTAL: 420 € persona.

- Habitaciones dobles con baños

Niñ@: 320 €

TODO INCLUIDO:

- Alojamiento.
- Pensión Completa.
- Sesiones de yoga, meditaciones y talleres.

¿Qué se recomienda llevar?

- Ropa cómoda.
- Calcetines para andar descalzo en la Sala.
- Calzado adecuado para hacer senderismo.
- Crema protectora, gorra, bañador...
- Además de lo usual para una sesión de yoga (aislante y manta).

Nota: esta convivencia va dirigida a todos, practicantes o no practicantes de Yoga, se trata de 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.