

Aprovecha estos días para pasarlos **dedicándote a ti**, en este maravilloso entorno donde se respira calma, practicando yoga y meditación. Compartiremos experiencias y nos conoceremos un poco más.

Nos alojaremos en La Hospedería del Santuario Peña de Francia, un lugar en el que se disfruta de la naturaleza con unas vistas espectaculares y nos ofrece la posibilidad de hacer rutas muy interesantes para los que nos gusta el senderismo, está a 1723 metros de altura, hay que estar preparad@s para las subidas y bajadas.

Visitaremos el pueblo de **La Alberca**, declarada en 1940 monumento artístico internacional, fue la primera población rural española que mereció tal distinción. Es, probablemente, el pueblo que mejor ha conservado sus tradiciones, costumbres y arquitectura tradicional.

Si te gusta la idea, apúntate.

**Raquel Valverde**

**Profesora de Yoga y Meditación**



**¡Te esperamos en las nubes!**

# Convivencia de Yoga y Senderismo

**12, 13 y 14 de octubre**

Hotel Hospedería Peña de Francia  
(Salamanca)



[www.hospederiapeñadefrancia.com](http://www.hospederiapeñadefrancia.com)

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

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

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

## VIERNES 12:

**Llegada y recepción a partir de las 13'00 h.**

- 14'00 h. Comida en la Hospedería.
- 17'00 h. Presentación y Taller.
- 19'00 h. Visitaremos la Alberca.
- 21'00 h. Cena en la Hospedería.
- 22'30 h. Meditación dirigida.

## SABADO 13:

- 09'00 h. Estiramientos y meditación
- 09'45 h. Desayuno en la Hospedería
- 10'30 h. Senderismo y tiempo libre.
- 14'30 h. Comida en la Hospedería.
- 18'00 h. Sesión de Yoga.
- 19'30 h. Taller.
- 21'00 h. Cena en la Hospedería.
- 22'45 h. Meditación y mantras.

## DOMINGO 14:

- 08'30 h. Sesión de yoga y meditación.
- 10'00 h. Desayuno.
- 11'00 h. Taller, reflexiones, compartir experiencias.
- 14'30 h. Comida y despedidas...

**\*\* Los horarios son orientativos.**

**\*\* El programa puede estar sujeto a alguna variación.**

**\*\* Si eres vegetariano, dínoslo para que te preparen otro tipo de comida.**

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

## TALLERES:

- Energía en movimiento (Charo-Shakti).
- Meditación (Raquel-Urvasi).

**Para confirmar la reserva 50 € y el resto puede ser a la llegada.**

**PRECIO TOTAL: 175 € persona.**

- Habitaciones dobles con baños

## 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.
- Además de lo usual para una sesión de yoga (aislante y manta).

**Nota: esta convivencia va dirigida a tod@s, 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.**