

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

Nos alojaremos en el Albergue El Último Bucardo, en Linás de Broto cerca del pueblo de Torla, entrada natural al Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido.

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



Albergue El Último Bucardo

Yoga y Senderismo

Del 14 al 20 de julio de 2013



Valle de Ordesa (Pirineos de Huesca)

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 14:

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

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

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes:

- 08'00 h. Desayuno en el Albergue.
- 09'00 h. Ruta.
Comida picnic.
- 18'30 h. Sesión de Yoga.
- 20'00 h. Talleres.
- 21'00 h. Cena en el Albergue.
- 22'45 h. Meditación y mantras.

SÁBADO 20:

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

- Proyección de película, reflexión y comentarios.
- Pranayamas (respiración consciente).
- Meditación y Mantras.

IMPORTANTE

Forma de pago: ANTES DEL 27 de JUNIO 120 € para confirmar la reserva y el resto a la recepción.

PRECIO TOTAL: 420 € persona.

- Habitaciones con baño, dobles, triples o cuádruples.

TODO INCLUIDO: Alojamiento, Pensión Completa, Sesiones de yoga, Meditaciones, Talleres y Guía para las rutas.

¿Qué se recomienda llevar?

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