

¡Montesclaros es un lugar Mágico donde reina la Paz!
El monasterio donde nos alojamos en pensión completa goza de un enclave panorámico y natural. Sus moradores son personas amables y dispuestas a que sus huéspedes disfruten de su estancia.

Hace 16 años comencé estos viajes yendo a este maravilloso lugar, y ahora he sentido la ilusión de volver y os propongo este fin de semana para disfrutar de la naturaleza y de la convivencia en este Monasterio cerca del Embalse del Ebro en Cantabria.

En estos viajes hacemos amistades, compartimos conocimientos y experiencias. Nos relacionamos, dialogamos, reflexionamos y nos ayudamos en el camino físico y espiritual.

Olvídate por unos días de lo cotidiano aprendiendo a concentrar la mente y a **vivir el aquí y el ahora.**

Si te gusta la idea, apúntate.

Raquel Valverde
Profesora de Yoga y Meditación

INFORMACIÓN Y RESERVAS:



www.yogadevi.es

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

raquel.yogadevi@gmail.com

VIAJE DE YOGA

6, 7 y 8 de junio de 2.014

Monasterio de Montesclaros (Cantabria)



PRECIO por persona:

Adultos: 135 € Habitaciones con baño
125 € Hab. con baños en pasillo

Niños: 90 €

INCLUYE:

- **Viaje en autocar**
- **Viernes: cena y alojamiento**
- **Sábado: desayuno, comida, cena y alojamiento**
- **Domingo: desayuno y comida**
- **Prácticas de yoga, meditación, taller...**

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

VIERNES:

- 17'00 h. Salida en autocar de la Feria de Muestras.
- 20'00 h. Recepción.
- 21'00 h. Cena.
- 22'30 h. Presentación e introducción a la meditación.

SÁBADO:

- 08'45 h. Meditación y estiramientos.
- 09'40 h. Desayuno.
- 10'30 h. Ruta Natural
- 14'30 h. Comida
- Tiempo libre
- 17'30 h. Sesión de Yoga.
- 19'00 h. Taller.
- 21'00 h. Cena.
- 22'30 h. Meditar, compartir, reflexionar...

DOMINGO:

- 09'00 h. Meditación y sesión de yoga.
- 10'30 h. Desayuno.
- 11'15 h. Ruta Natural.
- 15'00 h. Comida.
- 17'00 h. Regreso.

** Los horarios son orientativos.

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

A tener en cuenta: la reserva de la plaza se hará con un mínimo de 50€ ANTES DEL 20 DE MAYO.

Plaza por orden de inscripción (en el autocar).



SUGERENCIAS

- Ropa cómoda.
- Botella de agua
- Tener en cuenta que por la noche refresca.
- Calzado adecuado para andar por este lugar.
- **Además de lo usual para una sesión de yoga** (aislante, manta, calcetines...).