

¡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 de trabajo 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 y Charo**  
Profesoras 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 6 al 12 de julio de 2014**

**Antas de Ulla (Lugo)**



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

## INCLUYE:

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

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

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

## DOMINGO 6:

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

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

## LOS DEMAS DIAS:

- 08'45 h. Estiramientos y meditación.  
09'40 h. Desayuno.  
10'30 h. Senderismo y tiempo libre.  
14'30 h. Comida.  
18'00 h. Sesión de yoga.  
19'30 h. Taller.  
21'15 h. Cena.  
22'45 h. Meditación.

## SÁBADO 12:

- 08'45 h. Sesión de yoga y meditación.  
10'15 h. Desayuno y paseo.  
12'00 h. Taller, reflexiones, compartir experiencias.  
14'30 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 Meditaciones Activas (Charo-Shakti).
- Meditación y Actitud Positiva (Raquel-Urvasi).

**Para confirmar la reserva 120 € antes del 19 de junio, el resto puede ser a la llegada.**

**PRECIO TOTAL: 420 € persona.**

- Habitaciones con baños en el pasillo

### Como llegar en coche:

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 hacer senderismo.
- Crema protectora, gorra, bañador...
- Chubasquero o impermeable
- Además de lo usual para una sesión de yoga (aislante y manta).

**NOTA: esta convivencia va dirigida a todas las personas, 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.**