

iiiRegálate unos días de descanso y desconexión de lo cotidiano!!! con técnicas de RELAX en plena naturaleza.

Nos alojaremos en el Balneario de Almeida "La Dama Verde" situado en una finca con árboles centenarios, cuyas aguas declaradas minero-medicinales poseen propiedades físico-químicas que las hacen únicas, ascendiendo de la tierra a una temperatura de 17°C.

Sus aguas eran sagradas para las tribus celtas de la zona, como atestigua un dolmen orientado hacia el manantial que data de hace unos 4.500 años, y las utilizaban con fines terapéuticos y purificadores.

Déjate seducir y permite que el bienestar sea también una parte importante de tu experiencia vital.

Nos relacionamos, dialogamos, caminamos reflexionamos, compartimos momentos bonitos...

La Relajación y la Meditación son hoy en día muy importantes para la Salud del cuerpo y la mente.

Si te gusta la idea, apúntate.

Raquel Valverde
Profesora de Yoga y Meditación

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZA:



Calle Fuente el Sol, 65
Valladolid 47009
☎ 620 672 895
raquel.yogadevi@gmail.com

www.yogadevi.es

CONVIVENCIA DE RELAX

YOGA Y SENDERISMO

6, 7 y 8 de diciembre de 2014

Balneario LA DAMA VERDE

Almeida de Sayago (Zamora)



- **TODO INCLUIDO:** Alojamiento en Pensión Completa, Circuito Termal, Sesiones de Yoga, Meditaciones...
- **PRECIO por persona:**
 - 197 €** Habitaciones dobles.
 - 182 €** Habitaciones triples (siempre que haya un grupo de tres personas que quieran compartir la habitación).
 - 230 €** Habitación individual.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

SÁBADO:

Recepción y reparto de habitaciones a partir de las 12'30 h.

14'15 h. Comida.

Tiempo libre o circuito termal

18'15 h. Presentación y sesión de yoga.

21'00 h. Cena.

22'15 h. Presentación del código Sayago y la Dama Verde.

DOMINGO:

08'45 h. Estiramientos y Meditación.

09'45 h. Desayuno.

10'30 h. Ruta Arqueológica por el Valle de la Dama Verde.

14'30 h. Comida.

Tiempo libre

18'00 h. Sesión de Yoga y Taller.

21'00 h. Cena.

22'30 h. Meditación y Mantras.

LUNES:

08'30 h. Sesión de Yoga y Meditación.

09'45 h. Desayuno.

10'30 h. Ruta.

14'00 h. Comida.

16'00 h. Reflexión de la convivencia, compartir experiencias, 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.

Formaliza tu reserva: ANTES DEL 18 de noviembre con un ingreso a cuenta de 50€.



¿Qué se recomienda llevar?

- Ropa cómoda.
- Calcetines para andar descalzo en la Sala.
- Calzado adecuado para andar por este lugar.
- Bañador y gorro de baño.
- **Además de lo usual para una sesión de yoga** (aislante y manta).