

Vamos a disfrutar de una valiosa semana en plena naturaleza, cerca del mar, en una Antigua Casa de campo, al pie de la Sierra Bernia, a pocos kilómetros de Altea, ubicación excelente por su microclima, que hace de este valle una zona con sabor mediterráneo.

Este alojamiento con piscina y jardines en un entorno natural es el sitio idóneo para celebrar un encuentro agradable e intenso para la transformación personal y la vivencia interior, con sesiones de yoga, meditaciones, talleres, concierto...

Visitaremos esta hermosa zona, donde hay rutas muy bonitas que vamos a recorrer, como siempre cada uno hasta donde pueda o quiera.

Alguna noche iremos a la playa y contemplaremos el Castillo de fuegos artificiales de la Olla y pasearemos por el casco antiguo de Altea de estilo Ibicenco.

Unos días diferentes y especiales, disfrutando de silencio, tranquilidad, paz, armonía.

Si te gusta la idea, apúntate.

Raquel Valverde
Profesora de Yoga y Meditación



Castillo de la Olla

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZA:



www.yogadevi.es

Calle Fuente el Sol, 65
(Barrio de La Victoria)

Valladolid 47009

☎ 620 672 895

☎ 983 341 735

raquel.yogadevi@gmail.com

YOGA EN VACACIONES

Del 10 al 16 de agosto

Altea (Alicante)



Convivencia dirigida a todas las personas, practicantes o no practicantes de Yoga. Se trata de sentir la energía del Amor que nos proporcionan las técnicas de yoga y participar en los talleres de meditación, pensamiento y actitud positiva y energía en movimiento, abriéndonos a una nueva visión de nosotros mismos y de la vida.

INCLUYE:

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

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

LUNES 10:

Llegada y recepción a partir de las 19'30 h.

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

LOS DEMÁS DÍAS:

- 08'30 h. Estiramientos y meditación
09'15 h. Desayuno
10'00 h. Ruta, paseo, tiempo libre...
14'30 h. Comida.
18'00 h. Sesión de yoga, talleres, concierto...
21'00 h. Cena.
Después de cenar: Meditación, "Viaje de Sonido" charla, compartir, reflexión...

DOMINGO 16:

- 08'30 h. Sesión de yoga y meditación.
10'00 h. Desayuno.
10'45 h. Taller, reflexiones, compartir experiencias.
14'00 h. Comida y despedidas...

*El programa puede estar sujeto a alguna variación.

*Los horarios son orientativos.

¿Qué se recomienda llevar?

- Ropa cómoda.
- Calzado adecuado para los paseos y las rutas.
- Calcetines para andar descalzo en la Sala.
- Crema protectora, gorra, bañador...
- Lo necesario para tu aseo personal.
- **Además de lo usual para una sesión de yoga.**

Vacaciones organizadas por Charo-Shakti y Raquel-Urvasi, profesoras de Yoga y Meditación. Dirigimos los Talleres y las Meditaciones de esta Convivencia.

Es este Encuentro nos acompaña el **Dúo Musical Adama** que compartirán con nosotros su música en vivo y en directo. La danza, la expresión libre y el sonido, junto con las técnicas milenarias del yoga y la meditación proporcionaran a esta Convivencia una inolvidable semana. <http://grupoadama.blogspot.com.es/>

Para confirmar la reserva 120 € antes del 16 de julio, el resto puede ser a la llegada.

PRECIO TOTAL: 420 € persona.



ALOJAMIENTO: Finca San Jaime, un hermoso espacio con piscina, jardines, casa, cabañas de madera... exclusivo para nosotros. Las habitaciones y los baños son compartidos.

QUÉ TRAER: Aislante, cojín para meditar, ROPA DE CAMA, TOALLAS, y muchas ganas de disfrutar.

La **COMIDA** será **ovolacteovegetariana**. (Si tienes problemas con este tipo de comida, por favor comunícanoslo).

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