

El Centro de Turismo Rural **El Mirlo Blanco** se encuentra enclavado en un paraje natural de gran belleza a los pies del pico Almanzor.

Sus impresionantes vistas de la Sierra de Gredos, lo convierten en un lugar donde el bienestar y la naturaleza se mezclan en perfecta armonía y equilibrio.

Un sitio muy especial para pasar unos días tranquilos e inolvidables practicando Yoga y Meditación, y una suerte de que el **Dúo Musical ADAMA** nos acompañan con buena música en directo, creando así un ambiente propicio para tener experiencias a otros niveles de conciencia y liberadoras.

Conseguimos un mayor equilibrio y bienestar que nos permite conectar con una versión más amorosa y mejorada de nosotros mismos.

Comparte experiencias viviendo unos días en plena naturaleza y en buena compañía!!!

Si te gusta la idea, apúntate.

**Raquel Valverde**  
Profesora 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

[raquel.yogadevi@gmail.com](mailto:raquel.yogadevi@gmail.com)

# Convivencia de Yoga y Senderismo

31 de octubre, 1 y 2 de noviembre  
Candeleda (Ávila)



[www.el-mirlo-blanco.com](http://www.el-mirlo-blanco.com)

Cuenta la leyenda, que quien en su camino se encontrara con un mirlo blanco, tendría fortuna y felicidad para él y los suyos eternamente...

## INCLUYE:

- **Sábado:** comida, cena y alojamiento
- **Domingo:** desayuno, comida, cena y alojamiento
- **Lunes:** desayuno y comida
- **Prácticas de yoga, meditaciones, concierto, taller...**

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

## SÁBADO:

Antes de la comida se puede hacer una ruta, ya lo concretaremos.

- 14'30 h. Comida en El Mirlo Blanco  
Tiempo libre (ver alrededores, paseo...)
- 18'00 h. Presentación y sesión de yoga.
- 21'00 h. Cena.
- 22'15 h **“Viaje de Sonido” con el Grupo Adama**

## DOMINGO:

- 08'30 h. Sesión de Yoga y Meditación.
- 09'45 h. Desayuno.
- 10'30 h. Ruta.
- 14'30 h. Comida.
- 18'00 h. **Concierto-Taller con el Grupo Adama**
- 21'00 h. Cena.
- 23'00 h. Meditación

## 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.**

**Para confirmar la reserva 60 € antes del 22 de octubre, el resto puede ser a la llegada.**

**PRECIO por persona:**

**210 €** en habitaciones dobles con baño en cabañas de maderas.



**¿Qué se recomienda llevar?**

- Ropa cómoda.
- Calcetines para estar descalzo en la Sala.
- Calzado adecuado para andar por esta zona.
- **Además de lo usual para una sesión de yoga** (aislante y manta).

**NOTA:** esta convivencia va dirigida a tod@s, 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 ofrecen, abriéndonos a una nueva visión de nosotros mismos y de la vida.