

Un fin de semana de relajación y desconexión en plena naturaleza, con yoga y meditaciones muy transformadoras.

Zenarruza está en una ladera de las estribaciones del Oiz, pico de 1025 metros de altitud, perteneciente a la sierra que separa la zona costera del interior.

Paisajísticamente es un lugar privilegiado y energéticamente es un espacio poderoso de conexión con la naturaleza.

Es el sitio idóneo donde el ejercicio meditativo y de consciencia es muy sencillo y agradable porque te olvidas del espacio tiempo.

Sentir la energía del Amor, y conectar con nuestro espacio interior, abriéndonos a una nueva visión de nosotros mismos y de la vida.

Talleres y Meditaciones con sonido, conexión cristal sonora a través de los cuencos Tibetanos, de Cuarzo y la voz de Carmen.

¡Unos días para compartir y seguir creciendo!

Si te gusta la idea, apúntate.

Raquel Valverde
Profesora de Yoga y Meditación

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZA:



www.yogadevi.es

Calle Fuente el Sol, 65
(Barrio de La Victoria)
Valladolid 47009
☎ 620 672 895
raquel.yogadevi@gmail.com

Convivencia de Yoga y Meditación

CONSCIENCIA Y TRANSFORMACIÓN

30, 31 de agosto y 1 de septiembre

Monasterio de Zenarruza (Vizcaya)



PRECIO POR PERSONA: 185 €
en habitaciones dobles o individuales.

INCLUYE:

- **Viernes: comida, cena y alojamiento**
- **Sábado: desayuno, comida, cena y alojamiento**
- **Domingo: desayuno y comida**
- **Prácticas de yoga, meditaciones, talleres...**

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

VIERNES:

Llegada y recepción a partir de las 13'30 h.

14'00 h. Comida y tiempo libre
17'30 h. Sesión de yoga y taller
20'45 h. Cena
22'00 h. Meditación

SABADO:

08'15 h. Meditación
09'00 h. Desayuno
10'30 h. Ruta
14'00 h. Comida y tiempo libre
17'30 h. Sesión de yoga y taller
20'45 h. Cena.
22'00 h. Meditación

DOMINGO:

08'00 h. Estiramientos y meditación
09'00 h. Desayuno
10'30 h. Ruta
14'00 h. Comida y regreso.

***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.
- Lo necesario para tu aseo personal.
- **Además de lo usual para una sesión de yoga** (aislante, manta, cojín...).

Reservas por orden de inscripción, tenemos solamente 11 plazas en total.

Para confirmar la reserva 50€, (antes del 20 de agosto), el resto a la llegada.



ALOJAMIENTO: En la Hospedaría del Monasterio de Zenarruza, en habitaciones dobles o individuales con baño.

QUÉ TRAER: Aislante, cojín para meditar, manta 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.