

Vive la experiencia de un fin de semana largo practicando Yoga y Meditación. Recárgate de energía, participando en las diversas actividades que te proponemos, y disfruta de un encuentro para la transformación personal y la vivencia interior en un lugar idóneo y rodeado de naturaleza.

Nos alojaremos en el Santuario de Montesclaros, situado a 950 metros sobre el nivel del mar al sur de Cantabria, cerca del Pantano del Ebro, rodeado de bosques de roble, hayas, avellanos y diversas plantas.

Todos los años volvemos a este Monasterio en el corazón de la Madre Naturaleza, cerca del Pantano del Ebro. A este lugar le tengo mucho cariño, como algunos ya sabéis, porque es donde hace ya 27 años empecé mi primera convivencia de yoga, y a partir de ésta le siguieron más.

Ahora las habitaciones están reformadas, os va a gustar más, aunque a algunas nos gustaban como estaban, y seguiremos llevando nuestra energía de AMOR a este lugar tan especial para mí, y disfrutaremos de la tranquilidad del entorno.

Unos días para convivir como grupo, meditar, hacer yoga, cantar mantras y disfrutar de la naturaleza.

Si te gusta la idea, apúntate.

Raquel Valverde

Profesora de Yoga y Meditación



Convivencia de Yoga, Meditación y Naturaleza.

Del 6 al 9 de septiembre de 2024

Monasterio de Montesclaros (Cantabria)



PRECIO por persona:

210 € en habitación doble con baño

240€ en habitación individual con baño

INCLUYE:

- **Viernes: cena y alojamiento**
- **Sábado y Domingo: desayuno, comida, cena y alojamiento.**
- **Lunes: desayuno y comida**
- **Actividades.**

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZA:



Calle Fuente el Sol, 65

(Barrio de La Victoria)

Valladolid 47009

☎ 620 672 895

www.yogadevi.es

raquel.yogadevi@gmail.com

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

VIERNES:

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

21'00 h. Cena.
22'15 h Meditación y mantras

SABADO Y DOMINGO :

08'30 h. Meditación
09'15 h. Desayuno
10'30 h. Ruta
14'00 h. Comida y tiempo libre
17'30 h. Sesión de yoga y taller
21'00 h. Cena.
22'15 h Meditación y mantras

LUNES:

08'30 h. Meditación
09'15 h. Desayuno
10'30 h. Paseo
12'30 h. Taller, compartir...
14'00 h. Comida y despedida.

¿Qué se recomienda llevar?

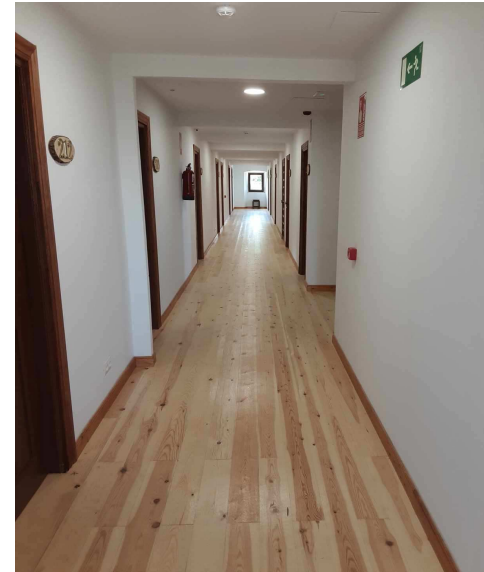
- Ropa cómoda y adecuada para este tiempo.
- Calzado adecuado para los paseos y las rutas.
- Calcetines para andar descalzo en la Sala.
- Lo necesario para tu aseo personal.
- **Además de lo usual para una sesión de yoga** (aislante, manta, cojín...).

*** 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.

Se confirma la reserva con 50€ antes del 22 de agosto, el resto del importe a la llegada en metálico.



Cómo llegar con coche:

Dirección Reinosa y coger la **SALIDA 122 de la autovía que indica Polientes-Arroyal CA-272** y más adelante, vas con cuidado, y a unos kilómetros a la izquierda está indicado Montesclaros CA-741. Lo importante es que te fijas en que ponga **SIEMPRE MONTESCLAROS**, una vez que te has salido de la nacional, pasarás un pueblo, un paso a nivel y otro pueblo (Barruelo) y a unos 5 km. ya verás el cartel del Santuario de Montesclaros y subes por donde pone Hospedería.

