

Retiro de Yoga

con *Katya Devi* y *Jordi Canela "Om Ram"*

18, 19 y 20 de mayo 2018. Hotel Can Xiquet, Alt Empordà.



3 días de Hatha Raja Yoga en el exclusivo Hotel Can Xiquet (Alt Empordà)

Una oportunidad única de profundizar en el camino del Yoga Integral de la mano de dos maravillosos profesores: *Katya Devi* y *Jordi Canela "Om Ram"*. Se combinará la práctica del Hatha Raja Yoga con Aromaterapia, Masaje Thai, Yoga del sonido y Acro Yoga. Disfrutarás de paseos, tiempo de descanso en la piscina y mucho más en un maravilloso entorno.



PROGRAMA

Viernes 18 mayo

Llegada a partir de las 15 h
17 a 18 h Yoga y aromaterapia
18 a 20 h Práctica de Hatha Raja Yoga
20 a 21 h Cena
21 h Descanso, paseo, meditación...

Sábado 19 mayo

7 a 8 h Pranayama y meditación
8 a 10 h Práctica de Dharma Yoga
10 a 12 h Desayuno y tiempo libre
12 a 14 h Masaje Thai y Acro Yoga
14 a 16 h Comida y tiempo libre
16 a 17 h Yoga Nidra con terapia de sonido cuencos de cuarzo.
17.30 h Yin Yoga y aromaterapia

Domingo 20 mayo

8.30 a 9 h Desayuno
9.30 a 10.30 h Bhakti
10.30 a 11.30 h Pranayama
11.30 a 13 h Práctica Hatha Yoga
13 a 14.30 h Posturas madre y variaciones
14.30 a 16 h Comida y despedida.

Precio: **350 €** • Hasta el 8 de abril precio early bird: **300 €** (pago único)

No te quedes sin plaza, reserva tu plaza (pago reserva 100 €) pago final 250 €: total 350 €

El precio incluye alojamiento y pensión completa en Hotel 4* y acceso a piscina y otros servicios.

Plazas limitadas. Mínimo de 15 asistentes para la realización del retiro.

Es necesario inscribirse llamando al **93 000 89 00**, en la recepción del club, o en yogaone.cat



YogaOne by DIR

yogaone.cat