

XVIIIº RETIRO DE YOGA Y MEDITACION EN FORMENTERA

16 – 17 – 18 DE MARZO 2018



*“Solo hay dos días en el año en que nada se puede hacer.
Uno se llama ayer y el otro se llama mañana.
Hoy es el día adecuado para amar, creer, y sobre todo vivir”*

Dalai Lama.

Un encuentro de YOGA para vivir el presente poniendo atención en cada momento, único e irrepetible, saboreando cada instante que nos ofrece la vida. Mediante nuestra practica de Asanas, respirando conscientemente y meditando en el Aquí-Ahora.

El curso empieza Viernes 16 de marzo a las 18h30 y finaliza Domingo 18 a las 16h. Estaremos en una finca hermosa típica de Formentera en el medio de la naturaleza. Prácticas de Asanas, caminata meditativa, técnicas de respiración y teoría reflexiva estarán al orden del día.

El curso cuesta 225 euros, comidas (vegetariana) y estancia en habitación doble incluidas. Plazas limitadas.

Curso impartido por Anna Maso (profesora Yoga Ibiza) y Flor Mauger (profesora Yoga Formentera).

Para + info. : Anna 625 07 54 78 - Flor 676 87 28 51