

CURSO INTENSIVO DE YOGA

Sábado 16 de Febrero – Formentera



Un encuentro de yoga para profundizar en esta maravillosa ciencia de la atención despierta y la escucha amorosa,...fluir, sentir y compartir este momento presente... Aquí y

Ahora. Programa:

- + Pranayamas: Respiración y Chakras. La importancia de la respiración consciente. + Hatha Vinyasa: - 3 formas de Suryanamaskar (saludos al Sol) + Claves para el equilibrio y la salud psicofísico.
- + Asanas: Concentración, respiración y ajustes en las posturas.
- + Nidra Yoga: Reafirmando tu fuerza interior.
- + Dharana: el paso previo a la meditación. + Meditación Sanadora.

Horario: 10 h30 a 13h30 y 15h a 18h

Estaremos en una finca preciosa en el medio del campo.

Precio: 80 euros. Comida vegetariana deliciosa incluida.

Que llevar: ropa y calzado cómodos (si el tiempo es bueno algunas actividades se harán en la naturaleza), y tu esterilla de yoga si tienes (habrá esterillas si hace falta).

MAS INFORMACION: FLOR 676 87 28 51 www.yogaformentera.com