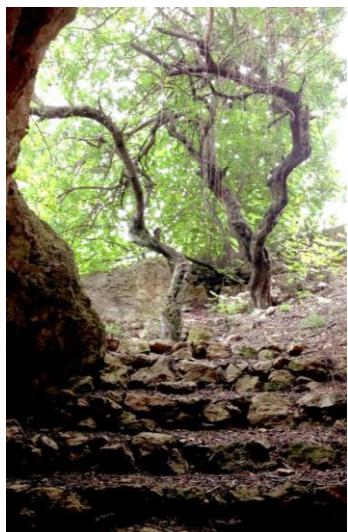


RETIRO : “ SALUD PARA EL ALMA” el 6,7 y 8 Nov.

YOGA Y MEDITACIÓN en ” LES COVES ROGES” Simat de la Valdigna



Fin de semana especial en “Les Coves Roges” (solo 8 personas) con un programa variado: Yoga, Técnicas liberadoras, Meditación guiada, Procesos y paseos. Pensión completa, comida ecológica, macrobiótica-vegetariana (riquísimas). Todo ello en un entorno natural privilegiado y fantástico. Imparte: Juli Garcia y Susana Obel (anfitriones). Formación: Yoga: Sadhana con Carlos Fiel. Oneness University A&B (India). Macrobiótica con Antonio Areal.

PROGRAMA:

1. Viernes

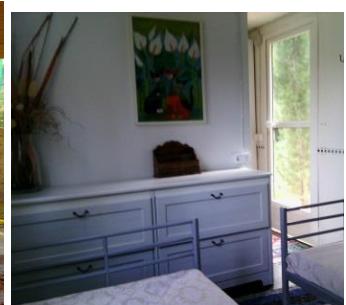
19.00-20.30 presentación/meditación
20.30 - 21.30 Cena

17.00 - 18.30 Yoga
19.00 – 20.00 Meditación
20.30 - Cena

2. Sábado

08.00 – 09.30 Yoga
09.30 – 10.00 Desayuno
11.00 - 12.00 Paseo meditativo en “Les Coves Roges”
12.00 – 14.00 Taller :’ El Abrazo interno’
14.00 - 15.00 Comida
15.00 – 17.00 Descanso

3. Domingo
08.30 – 10.00 yoga
10.00 – 11.00 Desayuno
11.00 – 14.00 Proceso “Espacio de Conexión”
14.30 - 15.30 Comida
15.30 – 16.30 Cierre



Habitaciones : Casita “Amanecer”

La sala de yoga y meditación

Habitaciones “Roca”



APORTACIÓN : 140 € antes del lunes 19 de oct. 160 € hasta el 29 de oct. Pagando después 175 €.

INFORMACIÓN : Susana Obel y Juli Garcia : 609064050 lescovesroges@gmail.com