



RETIRO DE YOGA EN EL MONTSANT

13-16 Julio 2017

JUEVES 13

A partir de las 18h: Llegada

20h30 - Cena

21h30 - Yoga nidra bajo las estrellas

VIERNES 14

8:00 - Café o té con fruta

8:30-10:30 - Vinyasa dinámico con meditación

10:30 - Desayuno (buffet)

*Tiempo libre para leer, descansar, estar en la piscina,
caminar, paddle surf, etc.*

17:30-19:00 - Taller de yin yoga

20:00 - Cena

21:00 - Meditación con mantra en la puesta de sol

SÁBADO 15

8:00 - Café o té con fruta

8:30 - Caminata en silencio hacia el lago de Els Guiamets
con sesión de yoga

11:00 - Brunch/picnic en el lago

12:00-14:00 - Kayak en el lago

*Tiempo libre para leer, descansar, estar en la piscina,
caminar, paddle surf, etc.*

18:30-20:00 - Clase de yoga con música electrónica

21:00 - Barbacoa veggie con música en la piscina

DOMINGO 16

8:30 - Café o té con fruta

9:00-10:00 - Taller de masaje ayurvédico

10:00-11:00 - Yoga restaurativo

12:00 - Brunch

Salida

Reservas y más información:

info@yourway2travel.com

+34 650 988 042