

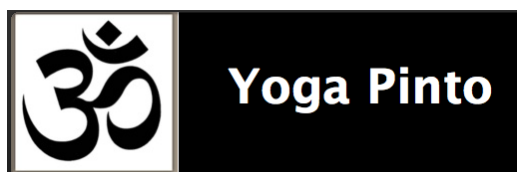
Retiro de yoga

14/ 16 noviembre 2014



Un regalo para tu alma

Organiza www.yogapinto.es



Carlos Córdoba Tlfs. 600525301 - carlos@yogapinto.es

¿ Dónde ?

Aluenda: es un pueblecito en la Sierra Vicor, comunidad de Calatayud (Zaragoza) – 245km de Madrid

Alojamiento: La Casa Toya www.lacatatoya.com

Precio del retiro

Coste total por persona:

En habitación **doble: 164 euros** (21% iva incluido)

En habitación **triple: 148 euros** (21% iva incluido)

En habitación **cuadruple: 144 euros** (21% iva incluido)

En habitación **individual: 188 euros** (21% iva incluido)

(Todo incluido: 2 días completos alojamiento, actividades y pensión completa)

www.yogapinto.es/retiros-de-yoga/



Servicios incluidos:

Alojamiento en habitación doble, triple, cuádruple o individual con baño.

Pensión completa: Menú ovó-lácteo-vegetariana en buffet libre con dieta mediterránea y diferentes tipos de carnes vegetales: dos comidas, dos cenas y dos desayunos.

Uso y disfrute de todas las **instalaciones**. **Asistencias** a clases de yoga, meditación, conferencias, talleres y actividades del programa

Programa del retiro – día 1

Viernes 14 de noviembre 2014 – Horarios

17.00h	Hora de llegada - Check – in
18.00h	Recepción del grupo. - Yoga Te
19.00h	Presentación del programa y grupo
19.05h	Paseo silencioso / meditativo a la montaña
21.30h	Cena
22.30h	Conferencia – charla
23.45h	Descanso – buenas noches

Programa del retiro – día 2

Sabado 15 de noviembre 2014 – Horarios

07:15h	Despertar – buenos días
07:25h	Meditación en grupo sala principal
08:00h	Clase de yoga
09:30h	Desayuno
10:30h	Descanso

11:30h	Degustación de bizcochos ecológicos con infusión y chimenea
12:30h	Montaña: Subida y meditación
14:00h	Comida
15:30h	Descanso o siesta con biodanza en sala principal
18:00h	Conferencia Kundalini con José Morán
18:30h	Práctica Kriya Kundalini
19:30h	Descanso
20:30h	Cena
21:45h	Concierto de Cuencos Tibetanos
22:15h	Sesión de cine
23:45h	Descanso – Buenas noches

Programa del retiro – día 3

Domingo 16 de noviembre 2014 – Horarios

07:15h	Despertar
07:25h	Meditación en grupo sala principal
08:00h	Clase de yoga
09:30h	Desayuno
11:30h	Sesión de Biodanza con Rosa Romanos
14:00h	check – out
14:00h	Comida
15:30h	Despedida en sala principal y salida del grupo
17:00h	Regreso



Recomendaciones

- 1.- Está incluido todo el **material necesario** para la práctica de yoga (esterillas, mantas, cojín , etc) – Es preferible que si alguien quiere practicar con su esterilla que se la lleve.
- 2.- Las **plazas están limitadas**. Reservas por la web o directamente al mail carlos@yogapinto.es para planificación del grupo y asistentes. www.yogapinto.es/retiros-de-yoga/
- 3.- La **asistencia** a todas las actividades del programa son **opcionales**.
- 4.- El **medio de transporte** no está incluido. Aún así, con tiempo y quien lo desee, se pueden organizar grupos con tarifas de RENFE muy interesantes y/o coordinar salidas en grupos con menos coches para aprovechar los viajes y el gasto compartido.
- 5.- El **pago** total del retiro se hará en efectivo a la llegada a los responsables de la Casa Toya. No es necesaria reserva económica.

6.- Las habitaciones disponen de ropa de cama, edredón y una toalla de ducha por persona. Todos los días pasará el servicio de limpieza, pero no harán las camas.

En el menu ovo- vegetariano ofrecemos 14 cuencos con ensaladas para montar y algunas montadas, zona de calientes con 6 platos diferentes (sopas, cremas, legumbres, arroces, pastas, huevos, carnes de soja y seitán...), agua, vino y postres, todo a discreción.

La piscina tiene 8m x 4m, es de agua salada y tiene un solarium para tomar el sol. El horario de apertura depende del tiempo libre del grupo y la climatología.

7.- **Terapias y servicios fuera del programa:** Durante todo el fin de semana que dure el retiro de yoga los asistentes podrán disfrutar de otra actividad muy interesantes que requieren una reserva de plaza para ajustarlas al horario en función del numero de confirmados:

7.1.- **Carta Astral** completa con Conchita de la Casa Toya quien se ofrece a realizar tu carta astral por una coste de **75 euros**. Si estás interesad@ tienes que mandarnos con anterioridad tu día, mes, año, hora y lugar de nacimiento para ello. Reserva tu hueco con tiempo.

7.1.- **Reflexologia podal:** Sesiones con Esmeralda Velasco, 20 euros.

7.3.- **Reiki, sesión cuencos, reconexión:** Sesiones con Raúl Rincón: 20 euros

Rellena tu formulario de reserva o escribe a

carlos@yogapinto.es

¡! te esperamos ¡!

