

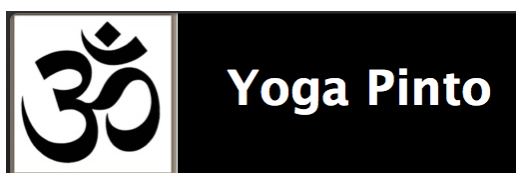
Retiro de yoga

22/ 24 de mayo 2015



**Vive con nosotros ese finde
"EI AQUÍ Y EL AHORA"**

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.lacasatoya.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)



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 día 1

Viernes 22 de mayo – Horarios

17.00h	Hora de llegada - Check – in y recepción del grupo
18.00h	Yoga Te
19.30h	Presentación del programa y grupo
19.45h	Paseo silencioso / meditativo a la montaña
21.00h	Cena
22.15h	Conferencia: "Un cuerpo humano: Su potencial y sus cuidados" Con Gonzalo Vallejo (Fisioterapeuta, Osteópata y profesor de yoga)
23.15h	Descanso – buenas noches

Programa día 2

Sabado 23 de mayo – Horarios

07:15h	Despertar – buenos días
07:25h	Meditación en grupo sala principal
08:00h	Clase de yoga (incluiremos correcciones posturales con Gonzalo Vallejo)

09:30h	Desayuno
10:30h	Descanso
11:30h	Taller de cocina vegetariana con degustación
13:00h	Paseo de observación monte y plantas con experto en naturaleza de la zona
14:30h	Comida
15:30h	Yoga Té
16:00h	Descanso
18:00h	Concierto de cuencos Tibetanos
19:00h	Clase de yoga
21:00h	Cena
22:15h	Meditación activa OSHO Gourishankar con Dhyan Marga
23:15h	Finalización
23:30h	Descanso – Buenas noches

Programa día 3

Domingo 23 de mayo – Horarios

07:15h	Despertar
07:25h	Meditación kundalini con José Morán
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.



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.

2.- Las **plazas están limitadas**. Reservas por la web ["pinchando este enlace"](#) o directamente al mail carlos@yogapinto.es para planificación del grupo y asistentes.

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 se 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.

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

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

Rellena tu formulario de reserva "[pinchando este enlace](#)" o escribe a carlos@yogapinto.es

¡! te esperamos ¡!

