

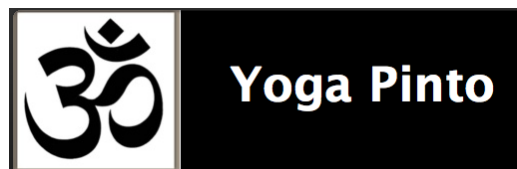
Retiro de yoga

23/ 25 OCTUBRE 2015



“El arte de vivir PRESENTE”

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: Será necesaria hacer una **reserva económica de 30 euros antes del 31 de julio** en el número de **cuenta bancaria YOGAPINTO: ES76-0128-0084-83-0105586544** (En el caso de que alguien no pudiese asistir por causa mayor no perdería dicha reserva y sería guardada para el siguiente retiro a realizar)

3 días (viernes-sábado-domingo)

En habitación **doble: 174 euros** (21% iva incluido)

En habitación **triple: 158 euros** (21% iva incluido)

En habitación **cuádruple: 154 euros** (21% iva incluido)

En habitación **individual: 198 euros** (21% iva incluido)

(Todo incluido: 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 23 de octubre– Horarios

17:00h	Recepción del grupo y check-in
17:30h	Yoga Te
19:00h	Presentación del programa y grupo opción B
19:45h	Meditación en la montaña
21:00h	Cena
22:15h	Conferencia: "Coaching" con Begoña de las Llanderas y PNL "La programación neurolingüística" con Gonzalo Vallejo
23:15h	Finalización

Programa día 2

Sabado 24 de octubre – Horarios

07:15h	Despertar – buenos días
07:30h	Sesión de Kundalini: Incluye Kriyas de Venus, meditación y kundalini yoga (duración 2h y media aprox) con José Morán
10:00h	Finalización Kundalini Yoga
10:15h	Desayuno y descanso
11:00h	Conferencia NUTRICION NATURAL Y HOLÍSTICA con Pilar Gascón
12:00h	Taller de COCINA VEGETARIANA con degustación: Cocinero - Mario Velázquez
13:30h	Comida
15:30h	Yoga Té o descanso
16:00h	SIESTA BIODANZA
17:00h	Clase de yoga Hatha
19:00h	Sesión de RISOTERAPIA con Carmina Caraballo
21:00h	Cena

22:15h	Conferencia magistral "Transpersonal" con Daniel Taroppio
23:15h	Finalización
23:30h	Descanso – Buenas noches

Programa día 4

Domingo 25 de octubre – Horarios

07:15h	Despertar
07:25h	Meditación en grupo
08:00h	Clase de Hatha yoga con correcciones posturales Fisioterapeuta Gonzalo Vallejo
09:30h	Desayuno
10:15h	Conferencia: TÉCNICA METAMORFICA Y REFLEXOLOGÍA con Esmeralda Velasco
11:45h	Sesión de BIODANZA con Rosa Romanos
14:00h	check – out
14:00h	Comida
15:15h	Despedida en sala principal y salida del grupo
16:00h	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 se la lleve. Para la sesión de Tantra yoga blanco será necesario llevar pantalones y camiseta de algodón y color blanco. Si es posible, en la cabeza, tocado o pañuelo de color blanco.

2.- 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. EN OCTUBRE CERRADA

3.- Las **plazas están limitadas**. Reservas por la web ["pinchando este enlace"](#) o directamente al mail

carlos@yogapinto.es para planificación del grupo y asistentes.

4.- La **asistencia** a todas las actividades del programa son **opcionales**.

5.- 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.

6.- El **pago** total del retiro se hará en efectivo a la llegada a los responsables de la Casa Toya. Será necesario realizar una reserva económica de 30 euros en el número de cuenta indicado, antes del 1 de octubre, para reservar tu plaza.

7.- 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.

8.- **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:

8.1.- **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.

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

8.3.- **Reiki**: Sesiones con Esmeralda Velasco, 20 euros.

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

¡!te esperamos ¡!

