"RETIRO DE YOGA 2021"

Orientado a la salud física, el sosiego mental y el recogimiento espiritual.

PUENTE DE TODOS LOS SANTOS

VIERNES 29 DE OCTUBRE 18:00, AL LUNES 1 DE NOVIEMBRE 16:00

LUGAR:

CASA DE ESPIRITUALIDAD SANTA MARÍA

GALAPAGAR (MADRID)

SUNYATA YOGA

www.sunyatayoga.net

PROGRAMA:

VIERNES 29 DE OCTUBRE

18:00 Recepción y entrega de habitaciones

19:00-20:30 Hatha Yoga Equilibrante + Meditación.

21:00-22:00 Cena

22:30-23:15 Yoga Nidra-Relajación.

SÁBADO 30 Y DOMINGO 31 DE OCTUBRE

08:15-09:00: Pranayama+Pawanmuktasana. Yoga para el Despertar.

09:15: Desayuno.

11:45-13:15: Hatha Yoga Revitalizante.

14:00: Comida

19:00-20:30: Hatha Yoga Equilibrante + Meditación.

21:00-22:00: Cena.

22:30-23:15: Yoga Nidra-Relajación.

LUNES 1 DE NOVIEMBRE:

08:15-09:00 Pranayama+Pawanmuktasana. Yoga para el Despertar.

09:15: Desayuno.

11:45-13:15: Hatha Yoga Revitalizante.

14:00: Comida

Las prácticas se realizan en las salas de oración acondicionadas para Yoga, y si el tiempo lo permite, alguna en los jardines.

Para aquellos que lo deseéis, podemos hacer una **meditación**, fuera de la agenda, **para recordar a los seres queridos** que han seguido su tránsito.

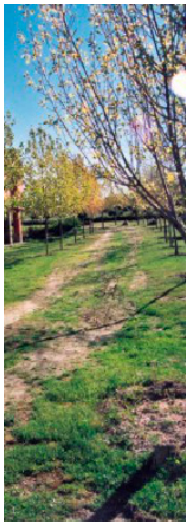
También podemos pedir que nos dejen alguna capilla abierta.

Las personas que quieran **establecerse en silencio** tendrán la acogida perfecta para hacerlo, tanto por la escuela como por la casa de espiritualidad.

Mediante la puesta de un collar de meditación visible indicaréis vuestro estado. Os regalaremos uno a todos los participantes a la llegada.

"El sólo día en el que una persona comprende el surgir y cesar de los estados físicos y mentales vale más que una vida de cien años donde nunca se consiga verlos."

(Dhammapada)



PRECIO:

• 300 € (270 € si reservas tu plaza antes del 30 de septiembre)

Incluye curso, alojamiento en habitación individual con baño, pensión completa y alquiler de las instalaciones .

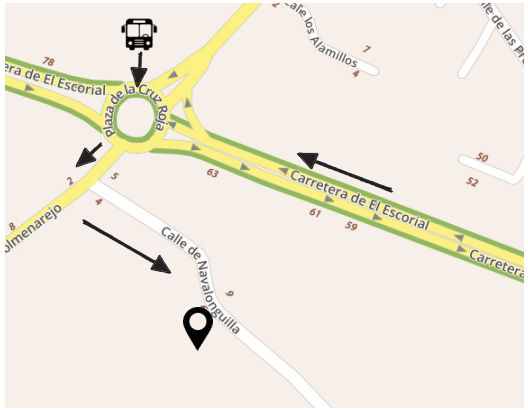
Dieta ovo-lacto vegetariana.

Si tienes alguna intolerancia alimentaria, o alergia, por favor comunícalo al hacer tu inscripción.

MATERIAL NECESARIO

- Esterilla de Yoga antideslizante.
- Cojín para la meditación.
- Mantón o similar

CÓMO LLEGAR:



CASA DE ESPIRITUALIDAD SANTA MARÍA

INSTITUCIÓN JAVERIANA

C/ NAVALONGUILLA, 10,

GALAPAGAR (MADRID)

AUTOBÚS

Desde el intercambiador de Moncloa:

- 631 - Madrid - Torrelodones: Bajándote en la parada "Soberanía - Cruz Roja" (núm 6074)

- 661 - Madrid - Las Zorreras : Bajándote en la parada "Cruz Roja" (num 6155)

COCHE

Desde la A-6 (Crta Coruña) toma la Salida 18 (M-505 las Rozas - Escorial) y continúa por la Carretera M 505 (Madrid - Escorial) hasta Galapagar

INSCRIPCIÓN:

Para reservar tu plaza, debes abonar por transferencia (165€) a la cuenta:

ES32 0182 6135 80 0208538861

El resto del importe (135€) se abonará al llegar a la casa.

Si reservas tu plaza antes del día 30 de Septiembre, tendrás un 10% de descuento en el importe total del curso.

MÁS INFORMACIÓN:

escuela@sunyatayoga.es

646 793 161

ANULACIONES:

Si anulas tu asistencia al curso antes del día 20 de octubre, se retendrá el 50% del importe de la reserva.

Si notificas tu anulación a partir del día 20 de octubre (incluido) se retendrá el importe completo de la reserva.