

## **CENTRO DE YOGA "LES COVES ROGES" SIMAT DE LA VALLDIGNA - VALENCIA –**



**Retiros de YOGA: del 18 al 22 de Marzo y del 9 al 12 de Abril 2020**

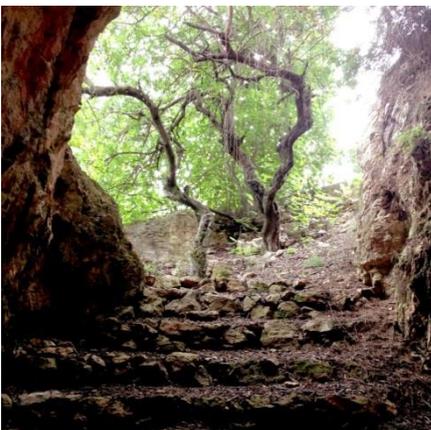
**Precio por Retiro 200 € / Reserva 50 € 30 días antes. MÀximo 9 plazas.  
250 € sin reserva.**

### **1. dia**

- 19.00 h. Llegada y alojamiento
- 20.00 h. Cena y presentaciones

### **2. dag**

- 08.00 - 09.30 Yoga
- 09.45 - 10.30 Desayuno
- 10.45 - 12.00 Paseo meditativo por "Les Coves Roges"
- 12.00 – 14.00 Pausa libre: Visita al Monasterio, Relax, Masaje por encargo, etc...
- 14.00 – 15.00 Comida
- 15.00 – 17.30 Pausa libre: Relax, Masaje por encargo, etc...
- 18.00 - 19.30 Yoga
- 19.45 - 20.30 Cena
- 20.45 - 22.00 Deeksha (meditación )



### 3. día

08.00 - 09.00 Yoga

09.15 - 10.15 Desayuno

11.00 – 14.00 Liberación de los ancestros

14.30 – 15.30 Comida

15.30 – 18.00 Pausa libre: Relax, paseo, Masaje shiatsu por encargo, etc...

18.00 - 19.30 Yoga

19.45 - 20.45 Cena

21.00 – 22.00 Teatro



### 4. día

08.00 - 09.30 Yoga

09.30 - 10.30 Desayuno

11.00 - 15.00 Paseo a El Castillo de la Reina Mora, nos llevamos la comida

16.00 – 17.00 Meditación /despedida en casa



## INFORMACIÓN PRACTICA:

1. La comida es macrobiótica-vegetariana con productos 80 % ecológicos.
2. Shiatsu masaje 1 hora: 35 €
3. Traer ropa cómoda, zapatos de ir por casa y para montaña.
4. Traer ropa blanca, árbol genealógico con 7 generaciones por encima de ti 7ª, y las fotos que tengas de tus ancestros.
5. Ropa de cama, toalla, y esterilla tenemos aquí para ti.

\*\*\*\*\*

. Planteamos un retiro en el que queremos ser realmente buenos con nosotros mismos y lo haremos gracias a:

1. El yoga físico donde el cuerpo se fortalece y se vuelve flexible caminando hacia la conciencia.
2. La Meditación que nos acerca a la alegría y la paz interior ... conciencia del mundo interior.
3. Una dieta saludable que equilibre nuestro cuerpo y mente. Sugerimos evitar el alcohol (no servimos en las comidas). Café y azúcar el mínimo.
4. El masaje shiatsu que ayuda a tomar conciencia y mejorar el estado mental y físico.
6. Que queremos divertirnos, reír y sentirnos como una familia en medio de una naturaleza hermosa y gratificante.

Esperamos gozar de una experiencia fantástica juntos.

Puedes reservar tu plaza en [juligarciacortes@gmail.com](mailto:juligarciacortes@gmail.com) o llamando al 609064050

Ver más en [www.yogaispanien.dk](http://www.yogaispanien.dk)



Mange hilsner fra Juli og Susanne