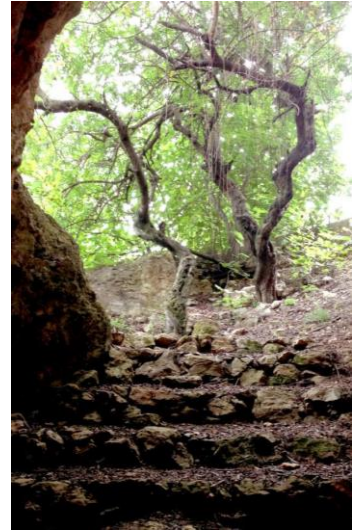


# RETIRO : “ SALUD PARA EL ALMA” el 6,7 y 8 Nov.

YOGA Y MEDITACIÓN en “ LES COVES ROGES” Simat de la Valldigna



Fin de semana especial en “Les Coves Roges” (solo 8 personas) con un programa variado: Yoga, Técnicas liberadoras, Meditación guiada, Procesos y paseos. Pensión completa, comida ecológica, macrobiótica-vegetariana (riquísima). Todo ello en un entorno natural privilegiado y fantástico. Imparte: Juli Garcia y Susana Obel (anfitriones). Formación: Yoga: Sadhana con Carlos Fiel. Oneness University A&B (India). Macrobiótica con Antonio Areal.

## PROGRAMA:

### 1. Viernes

19.00- 20.30 presentación/meditación  
20.30 - 21.30 Cena

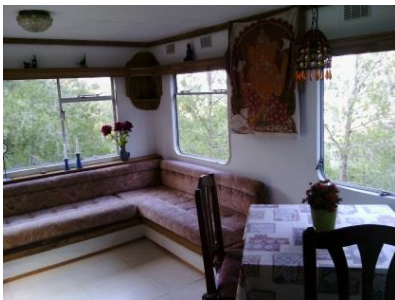
17.00 - 18.30 Yoga  
19.00 – 20.00 Meditación  
20.30 - Cena

### 2. Sabado

08.00 – 09.30 Yoga  
09.30 – 10.00 Desayuno  
11.00 - 12.00 Paseo meditativo en “Les Coves Roges”  
12.00 – 14.00 Taller :” El Abrazo interno”  
14.00 - 15.00 Comida  
15.00 – 17.00 Descanso

### 3. Domingo

08.30 – 10.00 yoga  
10.00 – 11.00 Desayuno  
11.00 – 14.00 Proceso “Espacio de Conexión”  
14.30 - 15.30 Comida  
15.30 – 16.30 Cierre



Habitaciones : Casita “Amanecer”



La sala de yoga y meditación



Habitaciones “Roca”



**APORTACIÓN** : 140 € antes del lunes 19 de oct. 160 € hasta el 29 de okt. Pagando después 175 €.

**INFORMACIÓN** : Susana Obel y Juli Garcia : 609064050 [lescovesroges@gmail.com](mailto:lescovesroges@gmail.com)