

ASOCIACIÓN ELEASTER
Pachamama Amalurra
Por el Patrimonio Cultural y Natural



Correo Electrónico: pachamama.amalurra@gmail.com
Facebook: [Pachamama sanación con la Tierra](#)
Tel: (0034) 684.390.661
www.pachamamaamalurra.wordpress.com

RETIRO DE YOGA EN LA NATURALEZA



Compartiremos un fin de semana en el cual
combinaremos la práctica de yoga y la conexión con la
naturaleza



RENUEVA TU ENERGÍA



DATE UN TIEMPO PARA TI



NUTRE TU CRECIMIENTO PERSONAL



RECONECTA CON LA NATURALEZA

Fechas a elegir:

- VIERNES 4 AL DOMINGO 6 DE JUNIO de 2021
- VIERNES 10 AL DOMINGO 12 DE SEPTIEMBRE de 2021

Lugar: Casa Rural NATURA SOBRÓN- Sobrón Alto- Álava

<https://naturasobron.es/>



Plazas: 11 personas

Monitora: Guillermina García Márquez. Profesora de yoga con más de 20 años de experiencia, formada en Argentina, México y País Vasco. Especialista en plantas medicinales. Maestra de Reiki.

www.pachamamaamalurra.wordpress.com



Alimentación: Comida saludable, ecológica y de cercanía. Vegana y Sin Gluten. Recetas con Plantas Silvestres comestibles. Realizada por Lorena Toquero Rodríguez, nutricionista naturópata, formada en la UPV y en Cardiff, Gales.



PROGRAMA

VIERNES

18 horas: Recepción – Infusión con plantas medicinales del entorno. Círculo de presentación y bienvenida

19 horas: Sesión de Hatha Yoga

21 horas: Cena eko-local con silvestres comestibles

SÁBADO

9 horas: Sesión de Hatha Yoga

10.30 horas: Desayuno eko-local

11.30 a 13.30 horas: Vivir el Hatha Yoga: Asanas- Pranayamas- Kriyas- Satkarma- Bandhas- Mudras

14 horas: Comida eko-local con silvestres comestibles

16 a 18 horas: Paseo Botánico de reconocimiento de plantas medicinales y silvestres comestibles + Baño de Bosque

18 horas: Infusiones de plantas medicinales, zumos y frutas bio

18.30 horas: Taller de Alimentación Consciente y Natural: Patés Veganos

Lorena Toquero Rodríguez- Nutricionista naturópata

20 horas: Canto de Mantras + sesión de Reiki Colectivo

21 horas: Cena eko-local con silvestres comestibles

DOMINGO

9 horas: Sesión de Hatha Yoga

10.30 horas: Desayuno eko-local

11.30 a 13.30 horas: Meditación de reconexión en el Bosque. Círculo de cierre del encuentro

14 horas: Comida eko-local con silvestres comestibles

COSTO DE LA FORMACIÓN

Incluye todas las actividades y los apuntes, la estadía y, la alimentación ecológica y local.

Habitación compartida con cama pequeña 250 €

Habitación individual con cama grande y baño privado 300 €

*No es necesaria la experiencia previa en yoga.

*Se cumplirán todas las recomendaciones sanitarias, por ello, solicitamos que traigas tu propia esterilla, tu bloque y tu cinturón de yoga.

*Se brindará certificado de movilidad desde la Asociación Pachamama Amalurra Elkartea como FORMACIÓN EN YOGA para que puedas asistir en caso de restricciones.

*Se devolverá el 50 % de la reserva si se realiza una cancelación.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

ASOCIACIÓN PACHAMAMA AMALURRA ELKARTEA

pachamama.amalurra@hotmail.com

(0034) 684.390.661 –solo whatsapp