



Retiro de Yoga & Meditación

**Mayo
19, 20 y 21**

**Ven a disfrutar de un fin
de semana en la
naturaleza dejando
fuera el ruido diario y
conectando con tu ser
esencial**

El Retiro en Masia Roncales incluye

Viernes

Llegada 18::00

19:00h Práctica de Yoga Vinyasa y meditación

20:30h Cena

Sábado

8:30h Práctica de Pranayama

09:30h Desayuno

11:30h Práctica de Yoga Vinyasa

11:30 Ruta a la cascada

14:30 Comida Vegetariana

18:00h Practica de Yoga al Atardecer & Yoga Nidra

21:00h Cena

Domingo

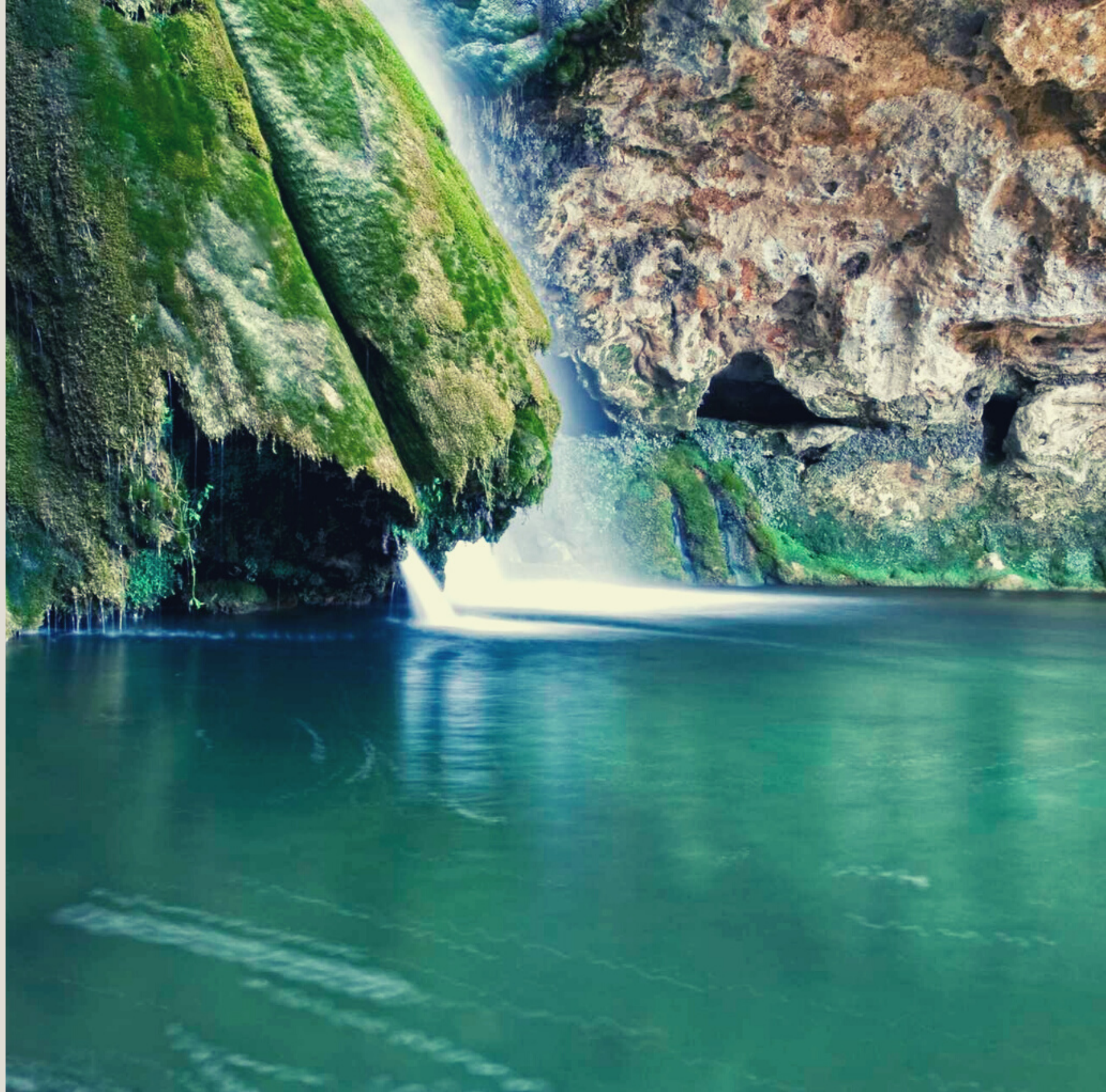
8:30h Práctica de Pranayama

9:30h Desayuno

11:00 h Práctica de Yoga

13:00h Taller de Pranayama y Chakras

14:30 h Comida



El Retiro

Profundizaremos en la práctica de Yoga y en la meditación , así como diferentes técnicas de respiración Pranayama , que te ayudarán a calmar el cuerpo y la mente , conectando así con tu paz interior.

**La comida será
vegetariana con
verduras km 0 de su
propia huerta.**

**Pensión completa con
tres comidas al día.**

**Precio early bird
290€ hasta 15 de
Abril**

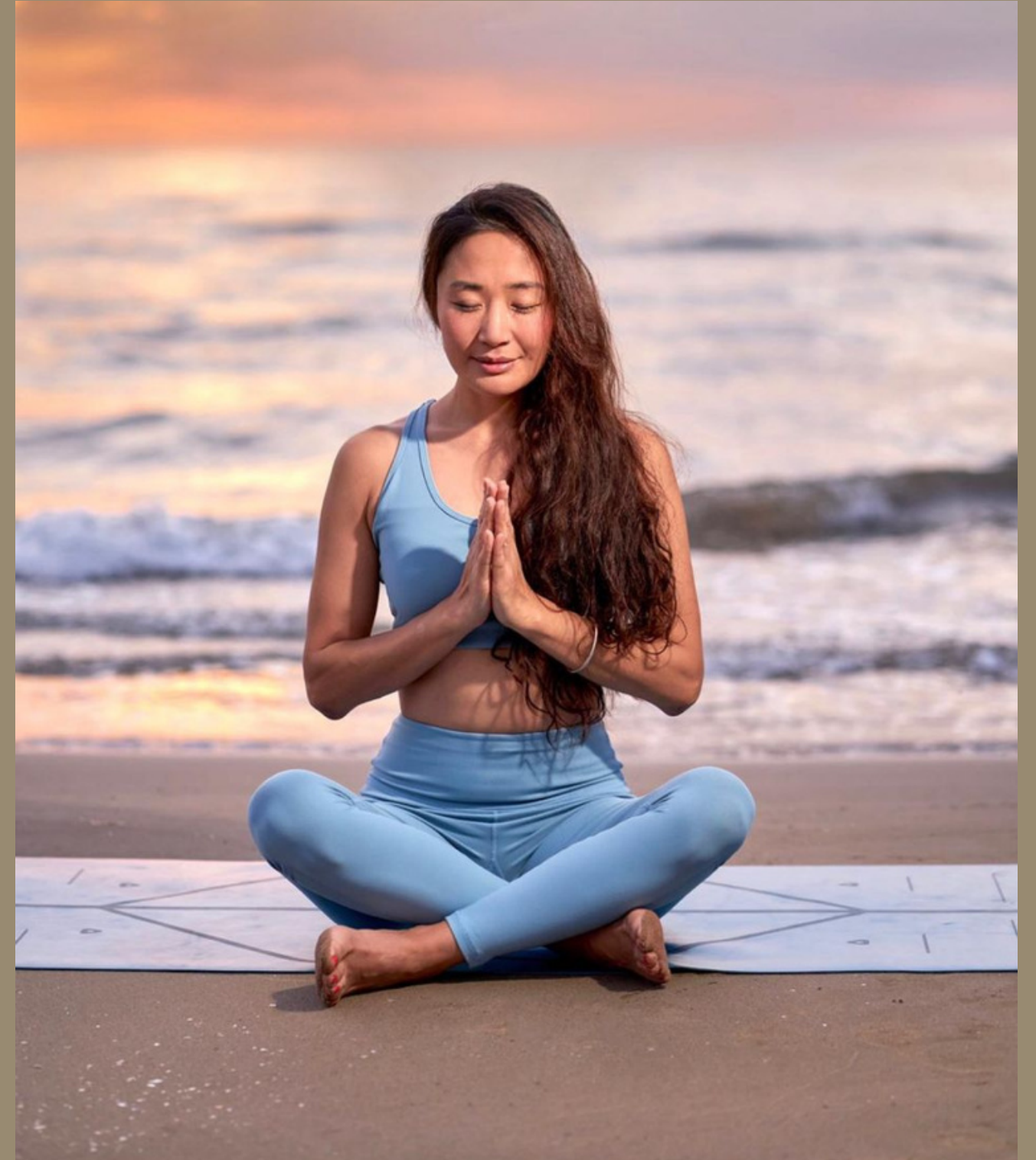
Precio normal 330€



Las clases de Yoga serán enfocadas para todos los niveles , donde profundizaremos en la respiración y en la conexión con nuestro cuerpo.



**Taller de Pranayama y
meditación para calmar el
cuerpo y la mente, así como
prácticas suaves de
alineamiento de Asana.**





Información y reservas

+ 34 686906533

@marthitayogui

@yoga.con.sue