

AMB NATURE "ENCUENTRO"

20/06/2012

CONVOCATORIA ASISTENTES 9:30H

INICIO ACTIVIDAD 10:00H

10:00H 12:00H CLASE DE ASHTANGA VINYASA YOGA (PARA TODOS LOS NIVELES)

- Toma de contacto con asistentes, relajación inicial, meditación, practica asanas y relajación final.

12:00h a 12:30h TÉ, FRUTA Y COMPARTIR IMPRESIONES.

12:45H A 13:45H RECONEXIÓN CON LA NATURALEZA Y LOS SENTIDOS

14:00H 15:30H COMIDA Y DESCANSO

15:30 A 16:30H AUTOMASAJE Y YOGA RECONSTITUYENTE

15:00H A 16:00H TERAPIAS MANUALES INDIVIDUALES (**bajo demanda no incluida en el precio del encuentro**) 15" CADA SESIÓN

16:30H A 17:00H MEDITACIÓN GUIADA Y RELAJACIÓN FINAL con MUSICA DIRECTO. DESPEDIDA

¿Qué trae el asistente?

ROPA CÓMODA, ESTERILLA, ZAFÚS O COJÍN (2), MANTAS (2) PAREO PARA ESPACIOS COMUNES EN BOSQUE, FULAR O PAÑUELO GRANDE, 2 PELOTAS DE TENIS. PARA MANTENER EL ENTORNO Y EVITAR PLASTICOS TRAE TU PROPIO PLATO, CUBIERTOS Y VASO

PRECIO DEL ENCUENTRO 55€

Colaboradores:



A S S O C I A C I Ó

