

El Valle de Ordino, de gran belleza natural, está situado al noroeste de Andorra, el país de los Pirineos. En él encontramos el Parque Natural de Sorteny, lugar de interés paisajístico y botánico.

El curso de Yoga se va a realizar en el Hotel Babot a 1.600 m de altitud, en un emplazamiento único rodeado de naturaleza y con unas panorámicas excepcionales. Su ubicación, privilegiada por su entorno, nos ofrece un lugar tranquilo y acogedor ideal para la práctica de Yoga y poder disfrutar de agradables paseos, excursiones y visitas a



algunos lagos emblemáticos de la zona.

El Hotel dispone de piscina al aire libre, jardines y gimnasio-spa.

Andorra también nos pone a nuestro alcance los beneficios del agua termal en el balneario de Caldea.

La reconfortante sombra de los árboles, las espléndidas vistas del valle, el silencio y la tranquilidad, han convertido este entorno natural en oasis de paz donde sumergirnos para reposar y reencontrar la armonía física y mental.

Los cursos serán impartidos por:

Gemma Vidal Pinart

- Profesora de Yoga titulada por AEPY e IYTA.
- Formadora de Profesores de Yoga.
- Co-directora de la Escuela integrativa de Yoga Darshana (Zaragoza).
- Psicóloga y Psicoterapeuta.
- Diplomada en Naturopatía.
- Formación en Yogaterapia en India.

Juan José Enrique Fernández

- Profesor de Yoga titulado por AEPY.
- Formador de Profesores de Yoga.
- Co-director de la Escuela integrativa de Yoga Darshana (Zaragoza)
- Instructor de Meditación y Atención Plena.
- Psicólogo y Psicoterapeuta.
- Formación en Terapia Gestalt, Análisis Transaccional, Focusing, Terapia psico-corporal, Dinámica de Grupos y Bioenergética.



Información acerca del lugar, los medios de transporte y cómo llegar:

www.hotelbabotandorra.com
www.ordino.ad
<http://visitandorra.com/es/>

Ponte en contacto con nosotros si tienes posibilidad de llevar a alguien en tu coche o si necesitas que alguien te lleve.



YOGA

XVIII Vacaciones en el Pirineo

VERANO 2018

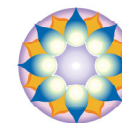
**Del 1 al 7 de Agosto
Del 7 al 13 de Agosto**

VALLE DE ORDINO (ANDORRA)



HOTEL BABOT ***

Información e inscripciones:



DARSHANA

C/ Conde de la Viñaza, 14
50017 ZARAGOZA

Telf: 606 282 066 – 651 993 999

Correo-e: info@darshanayoga.es

www.darshanayoga.es



El Yoga es una ciencia milenaria que nos acerca a un mayor equilibrio y armonía entre nuestros sistemas físico, energético y mental.

A través de:

- *la reeducación postural*
- *la conciencia corporal*
- *la respiración*
- *la relajación y*
- *la meditación...*



el Yoga alivia dolores de espalda, reduce la tensión, mejora el estado de ánimo y aumenta nuestra energía vital, permitiendo que el cuerpo y la mente alcancen un estado de bienestar, tranquilidad y serenidad.

Es también una puerta de entrada para el autoconocimiento y desarrollo del potencial humano, un camino de experiencia personal.

En estos cursos de verano, combinamos la práctica de Yoga con otras actividades optativas: excursiones por la montaña, baños en el balneario de Caldea, paseos a caballo...

y tiempo libre para bañarse, leer, pasear, descansar, contactar con la naturaleza



y disfrutar de una armoniosa convivencia.

PROGRAMA orientativo

Día 1 ó 7 de agosto

Recepción a partir de las **16:00h.**

18:00 Presentación del curso y sesión de Yoga.

21:00 Cena

Del 2 al 6 ó del 8 al 12 de agosto

8:30 Pranayama – Meditación

9:15 Desayuno

11:00 Sesión de Yoga integrativo

13:00 Tiempo libre

14:00 Comida

18:30 Sesión de Yoga y/o talleres de relajación, meditación y crecimiento personal

21:00 Cena

Habrà una tarde libre (Balneario de Caldea, paseos a caballo, senderismo etc.).

Los días que se realicen excursiones u otras actividades organizadas, se modificarán los horarios de las prácticas de Yoga.

Se entregará programa detallado el primer día de curso.

Actividades optativas cuyo precio no está incluido:
Baños en el balneario de Caldea, Spa hotel, paseos a caballo.

Día 7 ó 13 de agosto

8:30 Desayuno

10:00 Sesión de Yoga integrativo

11:30 Clausura del curso

Participación:

*El precio incluye el curso, la estancia en habitación **doble ó triple** con baño en régimen de **pensión completa**:*

- ▶ **Del 1 al 7 de agosto** en el **HOTEL BABOT - Valle de Ordino (Pirineo de Andorra): 560 €**
- ▶ **Del 7 al 13 de agosto** en el **HOTEL BABOT - Valle de Ordino (Pirineo de Andorra): 560 €**

Precio acompañante: 385 € (no incluye curso)

*La inscripción quedará formalizada **en el momento en que se transfiera la cantidad de 100 €** en concepto de **reserva de plaza** en la cuenta siguiente, especificando el nombre de la persona inscrita y semana del curso:*

ES57 0049 0427 12 2810546982

El importe restante se abonará a la llegada.

Por cuestiones de organización, en caso de anular la reserva de plaza hasta 10 días antes del inicio del curso, sólo se devolverá el importe de la misma si la plaza vacante queda cubierta por otra persona. En caso de anulación se descontarán 15 € por gastos de gestión.

PLAZAS LIMITADAS

Antes de realizar el pago de la reserva, confirma por tf/whatsapp **606 282 066** ó e-mail info@darshanayoga.es tu inscripción.

Una vez confirmada la plaza, **formalizar la reserva en un plazo máximo de 5 días.** En caso contrario se dispondrá de la misma.

SE RECOMIENDA TRAER:

ROPA CÓMODA, TAPIZ o AISLANTE, TOALLA y MANTA PEQUEÑA, COJÍN MEDITACIÓN y opcionalmente: BAÑADOR, SANDALIAS DE AGUA Y CALZADO PARA SENDERISMO

