

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](http://www.hotelbabotandorra.com)

[www.ordino.ad](http://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

## ***XIX Vacaciones en el Pirineo***

**VERANO 2019**

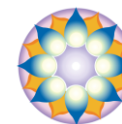
**Del 1 al 7 de Agosto  
Del 7 al 13 de Agosto**

## **VALLE DE ORDINO (ANDORRA)**



**HOTEL BABOT \*\*\***

#### **Información e inscripciones:**



**DARSHANA**

C/ Conde de la Viñaza, 14  
50017 ZARAGOZA

Tel: 606 282 066 – 651 993 999

Correo-e: [info@darshanayoga.es](mailto:info@darshanayoga.es)

[www.darshanayoga.es](http://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 2019 en el HOTEL BABOT - Valle de Ordino (Pirineo de Andorra): 585 €**
- ▶ **Del 7 al 13 de agosto 2019 en el HOTEL BABOT - Valle de Ordino (Pirineo de Andorra): 585 €**

Precio acompañante: 400 € (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, se devolverá el importe de la misma descontando 15 € por gastos de gestión.

Si se cancelara la inscripción con menos de 10 días de antelación, no será posible la devolución de la reserva.

## PLAZAS LIMITADAS

Antes de realizar el pago de la reserva, confirma por tf/whatsapp **606 282 066** ó e-mail [info@darshanayoga.es](mailto: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

