# YOGA

## Vacaciones en el Pirineo

**VERANO 2022**

## Del 7 al 13 de Agosto

***Información e inscripciones:***

DARSHANA
Escuela integrativa de Yoga

*Conde Viñaza, 14 -50017 ZARAGOZA*
*Telf:* ***606 282 066***
*Correo-e: info@darshanayoga.es*
***www.darshanayoga.es***

*El **Valle de Ordino,** de gran belleza natural, está situado al noroeste de Andorra, el país de los Pirineos.*
*El **curso de Yoga** se va a realizar en el **Hotel Abba Ordino 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 la posibilidad de visitar el **Parque Natural de Sorteny,** lugar de interés paisajístico y botánico.*

*El Hotel dispone de una **sala amplia con ventilación natural** frente a las montañas, **piscina al aire libre y agradables jardines.***
*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 poder sumergirte para reposar, renovar tus energías y reencontrar la armonía física y mental.*

*Un espacio donde dejarte abrazar por la naturaleza y el bienestar*

***Los cursos serán impartidos por:***

***Gemma Vidal Pinart***
***Juan José Enrique Fernández***

*Profesores de Yoga titulados por AEPY, Formadores de Profesores de Yoga, Psicólogos y psicoterapeutas con amplia experiencia profesional.*

*El **Yoga** es una ciencia práctica originaria de India que nos acerca a un mayor equilibrio y armonía entre nuestros sistemas físico, energético y mental.*
*A través de:*

- *el movimiento consciente*
- *la biomecánica postural*
- *la educación de la respiración*
- *la eutonía y relajación*
- *así como la meditación...*

*el Yoga potencia nuestra salud física y emocional, mejora el estado de ánimo y aumenta nuestra energía vital, permitiendo que el cuerpo y la mente alcancen una vivencia 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 ontaña, baños en el balneario de Caldea... y tiempo libre para bañarse, leer, tomar el sol, pasear, descansar, contactar con lanaturaleza y disfrutar de una armoniosa convivencia.***

## PROGRAMA orientativo

**Día 7 de agosto**

Recepción a partir de las **16:00h.**
18:00 Presentación del curso y sesión de Yoga.
21:00 Cena

**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 talleresde relajación, meditación y crecimiento personal
21:00 Cena

*Habrá una tarde libre (Balneario de Caldea, paseos a caballo, senderismo, lagos Tristaina 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, lagos Tristaina

**Día 13 de agosto**

8:30 Desayuno
10:00 Sesión de Yoga integrativo
11:30 Clausura del curso

## Participación *(por persona):*

**Del 7 al 13 de agosto**

*El precio incluye **el curso de yoga y alojamiento en habitación doble con baño en Hotel Abba Ordino Babot***:***

| | |
|---|---|
| *En MP* (Media Pensión): | **688 €** |
| *En PC* (Pensión completa): | **763 €** |

Tasa turística Andorra no incluida:
1'50 € por persona/día

**PLAZAS LIMITADAS**

***Hotel Abba Ordino Babot******

*https://www.abbahoteles.com/es/destinos/abba-ordino-babot-hotel/hotel.html*

***Inscripciones***

A través del tf/whatsapp
606 282 066 ó email
info@darshanayoga.es

**SE RECOMIENDA TRAER:**

ROPA CÓMODA, TAPIZ o AISLANTE, MANTA PEQUEÑA, COJÍN de MEDITACIÓN, BAÑADOR y CALZADO para SENDERISMO