



PROGRAMA

Sábado 18 de septiembre

18 h Te de bienvenida

19 h Clase de Yin Pilar.

18:45 Meditación.

20 h Cena vegetariana i descanso durmiendo en el eremitorio.

Domingo 19 de septiembre

7 h "Satsang" i cantos de mantras (con música kirtan en directo a cargo de *Muriel Courtioux-Yantchema Hahn*).

7:45 Meditación.

8 h Desayuno.

9:30 h Introducción al Hatha Yoga clásico i energías de los Chakras.

10:30 h Té.

10: Clase de Hatha Yoga.

11:45 Meditación.

12 h Comida.

13:30 Paseo en silencio por la naturaleza.

14:30 Introducción a la energía de los meridianos del nuestro cuerpo i localización de los puntos de acupuntura a cargo de *Veronique Delhaye* (medicina tradicional china).

15 h Té.

17 h Clase de Yin Yoga.

18:30 Canto de mantras.

19 h Despedida

Notas

-Los horarios son orientativos.

-El precio incluye pensión completa i obsequio de un mala tibetano.

-Habitación compartida.

Inscripción

-Precio: 135€

-Pago del importe total por transferencia al número de cuenta: **ES37 2100 3121 4021 0050 0576**

-Fecha límite para el pago: 20 de agosto 2021.

-Plazas limitadas (máximo diez personas).