

CALMA

La sanación a través de la quietud y el silencio

El estrés es el principal desencadenante de la mayor parte de patologías que actualmente nos afectan.

Librarnos de él es difícil porque se ha convertido en parte del modo de vida que compartimos. A pesar de que nos enferma, no sabemos librarnos de él.

Este es el objetivo del retiro: crear un espacio de calma en el que va a ser posible aplicar diferentes técnicas que propone el Yoga, como el Yoga Nidra y la meditación con mantras. Estaremos rodeados de un ambiente natural y sereno que nos permitirá hacer caminatas en la naturaleza.

Profesoras : Margherita Scarpa y Núria Vinyals

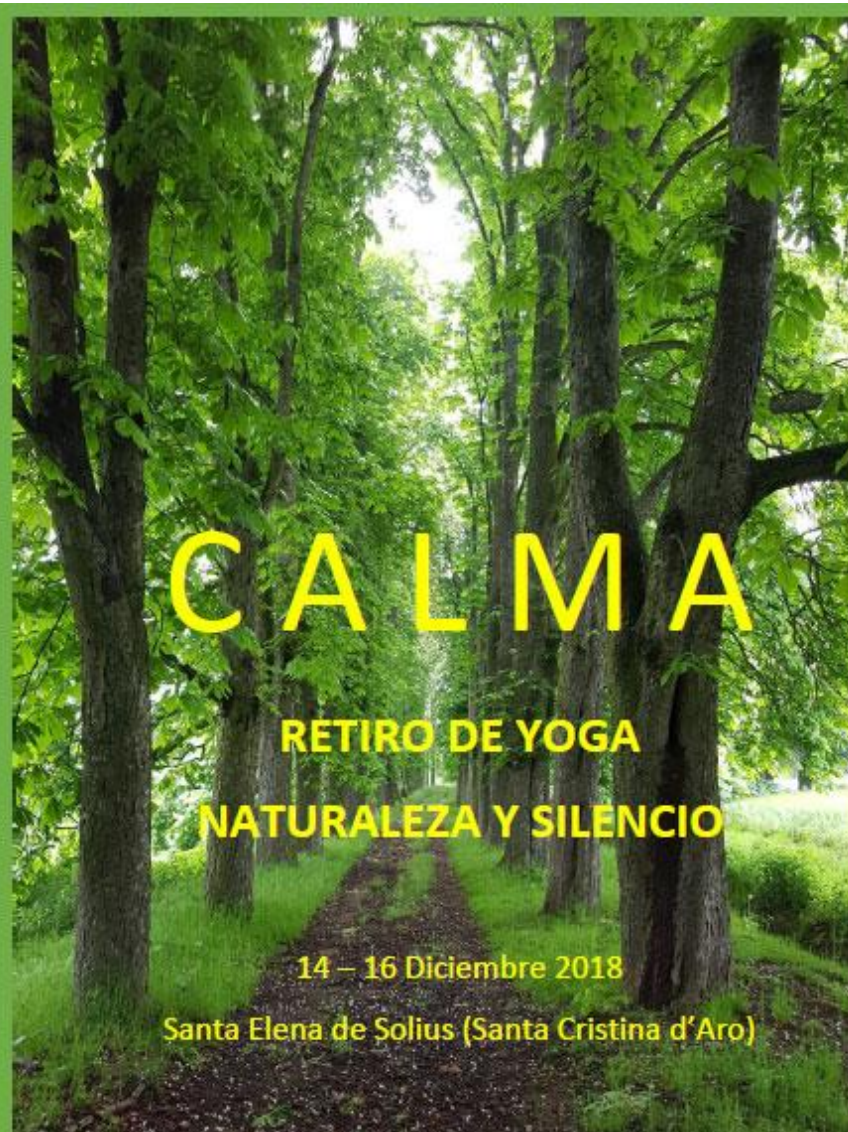
Fecha y Lugar : 14-16 Diciembre 2018, Casa Santa Elena (Solius)

Precio : 250 euros por persona

Incluye alojamiento (habitación individual con baño + menú vegetariano) y enseñanza

Más información contactar :

Núria Vinyals , nuria@cantvedicyoga.com, tel: 656 94 99 57



CALMA

RETIRO DE YOGA

NATURALEZA Y SILENCIO

14 – 16 Diciembre 2018

Santa Elena de Solius (Santa Cristina d'Aro)