

RETIRO DE YOGA

PROGRAMA

Viernes 23

19h: Bienvenida y explicación del programa.

21h: Cena.

22.30h: Meditación.

Sábado 24

8h: Sesión hatha yoga clásico.

9.30h. Desayuno.

12h: Sesión de Pranayama.

13.30h: Tiempo libre.

14.30h: Comida.

18h: Sesión de hatha yoga maratón de asanas.

20 h: Tiempo libre.

21h: Cena.

22.30h: Meditación.

Domingo 25

8h. Sesión de hatha yoga (aproximación primera serie Ashtanga).

9.30h. Desayuno.

11h: Paseo en meditación.

13h: Los yogasutras de Patánjali.

14.30h: Comida y cierre.