



PROGRAMA RETIRO YOGA DETOX

Viernes 30 de septiembre

Llegada a partir de las 17.00h

20.00h-21.00h: Yoga Reparador

21.30h: cena

Después de la cena: MEDITACIÓN para buena digestión de 15 minutos

Presentación de Retiro y de todos los participantes

Sábado 1 de octubre

8.00h-9.30h: Rutina de Yoga para las mañanas (Clase)

10.00h: desayuno

11.00h: excursión

14.00h: comida

-descanso y piscina-

17.30 Breve introducción en Yamas y Niyamas de Yoga para aumentar tu bienestar mental.

18.30-20.00 Clase de Yoga Shiva Flow

21.00: cena

Después de cena: charla sobre los hábitos ayurvedicos diarios.

Domingo 3 de julio

8.00h-8.30h: Cepillado en seco y automasaje con aceite (lo haremos en sala de Yoga).

9.00h-10.00h. Clase de Yoga Detox

10.00h: desayuno

11.00h-12.00h: excursión

12.30h-14.00h: Yoga Vital Energy

14.00: comida y cierre de Retiro

Hasta las 17.00 podemos disfrutar de la piscina