

# VACACIONES DE YOGA

## en Gredos

«vacaciones-vacaciones» sin más... descanso, tranquilidad y cultivo de la salud.



14 AL 19 DE JULIO 2024  
CON FIDEL COLLADO & CAROLINA ALONSO

### Complejo Hotelero “El mirlo blanco” Candeleda (Avila)

#### “Conexiones internas: manos y pies”

**PRECIO:** 815€, incluye

- ❑ Alojamiento en hotel de 3 estrellas (confortables habitaciones dobles, triples o cuádruples), en edificio del hotel o bungalows con porche.
- ❑ Pensión completa (desayuno, comida y cena). Menú vegetariano, sin alcohol.
- ❑ Uso de instalaciones, 2 piscinas y sala de yoga.
- ❑ 19 horas de Asana y Pranayama.
- ❑ Miniconferencias relacionadas con la salud y con el hilo conductor de las vacaciones.
- ❑ Excursiones guiadas por la naturaleza con caminatas meditativas y baños en pozas naturales.
- ❑ **Es un hotel, así que se necesita llevar el propio material que uséis habitualmente (1 antideslizante, 4 mantas, 2 ladrillos, 2 cinturones + cualquier soporte que uséis en vuestra práctica habitual, silla, bolster etc)**
- ❑ **Requisitos: Un año de práctica de yoga IYENGAR® o practicante veterano de otras escuelas. No se admiten casos terapéuticos.**





### **PAGOS:**

- ❑ **1er. pago:** Reserva de 315eur. Envía tu solicitud de inscripción y te confirmaremos para realizar el pago.
- ❑ **2º pago:** 500eur antes del miércoles 12 de junio.

**LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:** miércoles 12 de junio, fecha en la que tendrá que estar abonada la totalidad de las vacaciones.

### **CANCELACIONES:**

- Hasta 12 de junio a las 20:00h, reembolso completo.
- Del 13 al 30 de junio reembolso de la reserva, 315eur.
- A partir del 01jul, sintiéndolo mucho, no habrá reembolsos.

*«El Ser existe por sí mismo, y su vehículo material tiene capacidad para la auto-regeneración; pero hay momentos en los que el reposo absoluto e integral es necesario, y el cuerpo y la mente lo piden con sus señales»  
– dirección yoga-salud*

## **HORARIO Y ACTIVIDADES**

### **Domingo 14**

- Recepción por la tarde.
- 20:00h Bienvenida en la sala de yoga.
- 21:00h Cena en el restaurante del hotel.

### **Lunes 15 a jueves 18**

- 08:30h Desayuno en el restaurante del hotel.
- 09:30h Excursión, paseo, pozas...
- 14:00h Comida en el restaurante del hotel.
- 17:00h Clase de asana y pranayama.
- 21:00h Cena en el restaurante del hotel (jueves cena especial).

### **Viernes 19**

- 08:30h Desayuno en el restaurante del hotel.
- 10:00h Clase de asana y pranayama.
- 14:00h Comida en el restaurante del hotel.



➡ **¡¡ Me apunto !!** ⬅



[www.centroyogasalud.es](http://www.centroyogasalud.es)  
[iyengar@centroyogasalud.es](mailto:iyengar@centroyogasalud.es)



[www.videotecayogasalud.com](http://www.videotecayogasalud.com)  
[aulavirtual@centroyogasalud.es](mailto:aulavirtual@centroyogasalud.es)