

# YogaAlmocita

Otoño 2011

Alpujarra

Silencio

Yoga

21, 22 y 23 Octubre

Una oportunidad para  
DESCANSAR,  
alinearse el aquí y el ahora  
contigo mismo y regenerar el  
ENTUSIASMO POR LA VIDA

<http://yogalpujarra.blogspot.com>

950 26 44 24

[yogalmocita@gmail.com](mailto:yogalmocita@gmail.com)

619 72 85 46

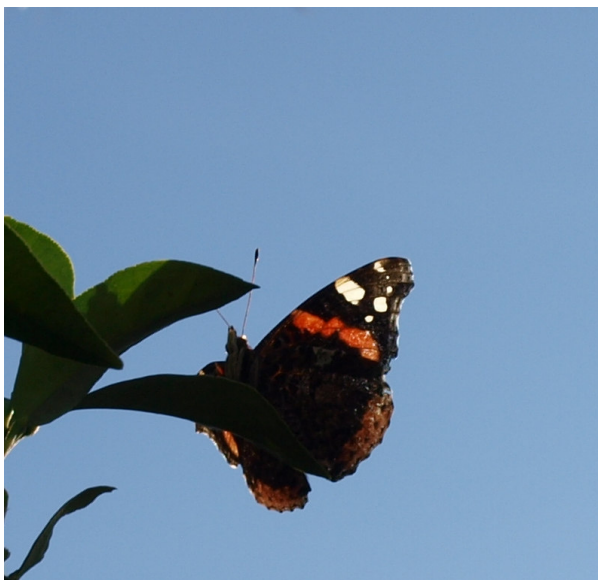
Apto para cualquier edad y estado físico

**En otoño los árboles sueltan sus hojas, eso no impide que las mariposas continúen volando.**

**Entusiasmémonos con la vida, soltando y  
rehaciéndonos en un clima de quietud y calma,  
en la alpujarra almeriense  
a los pies de P.N. Sª Nevada**

# ENCUENTRO YOGA-SILENCIO

## OTOÑO 2011



Una oportunidad  
para descansar,  
alinearte contigo  
mismo aquí y ahora,  
armonizarte con la  
energía  
y regenerar el  
entusiasmo por la vida.

Sin límite de edad, no es necesaria ninguna preparación física, el Yoga Integral es apto para cualquier edad y estado físico (adaptándose perfectamente a los cuerpos más atléticos como a los más delicados) y acompañado de silencio, llega hasta el alma

### Contenidos y vivencias:

- Ejercicio de entrada: Soltando el cuerpo, soltando carga.  
Descarga, desapego y descanso.
- Energías influyentes: fuerza de la gravedad,  
energía de la suspensión.
- Las cuatro estaciones del estar: estar de pie, caminar, sentarse,  
acostarse.
- La respiración en sus cuatro estaciones. Exhalación mucho mas que  
sacar el aire.
- Liberar en el Silencio. La ligereza del verdadero descanso.
- Soltando también se crece.
- Entregar nuestro corazón al Descanso del Silencio.
- Ejercicio de salida: Un corazón renovado.

Disfruta de las posturas y técnicas del Hatha Yoga, del trabajo con la energía a través de Kundalini Yoga y experimentarás el Yoga Mental (Meditación), sus beneficios y el regalo de gozo y libertad que proporciona.

El encuentro tendrá el formato de curso-retiro desde el viernes por la tarde hasta el domingo a mediodía, alojados en régimen de pensión completa.

Se desarrollará en un clima grupal de silencio.

**LUGAR:** ALMÓCITA- ALMERÍA

**FECHA:** Viernes 21 (17:00 h) a domingo 23 de octubre 2011.

**CURSO:** 70 Euros

**ALOJAMIENTO (pensión completa):** 80 Euros



### PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1. (**Preinscripción**) Comunicar vuestro deseo de participar (bien por teléfono o por email).
2. Se comunicará la aceptación o no de la preinscripción, en función de la disponibilidad de plazas, para que pueda procederse a la confirmación de la inscripción definitiva.
3. El abono de la matricula (70 €/persona), como confirmación de la inscripción, ha de realizarse por **giro postal** a la siguiente dirección:

CLOTILDE M<sup>a</sup> GARCIA GARCIA

C/ SORRENTO N° 12, 5°B

04007 ALMERIA

**FECHA LIMITE ENVIO GIRO POSTAL:** 14 de octubre de 2011

Los gastos de estancia (80€) se abonan a la llegada.

### INFORMACIÓN - INSCRIPCIÓN:

Clotilde M<sup>a</sup> García

TF: 950 264 424 / 619 728 546

Email: [yogalmocita@gmail.com](mailto:yogalmocita@gmail.com)