

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>

yogalmocita@gmail.com

950 26 44 24

619 72 85 46

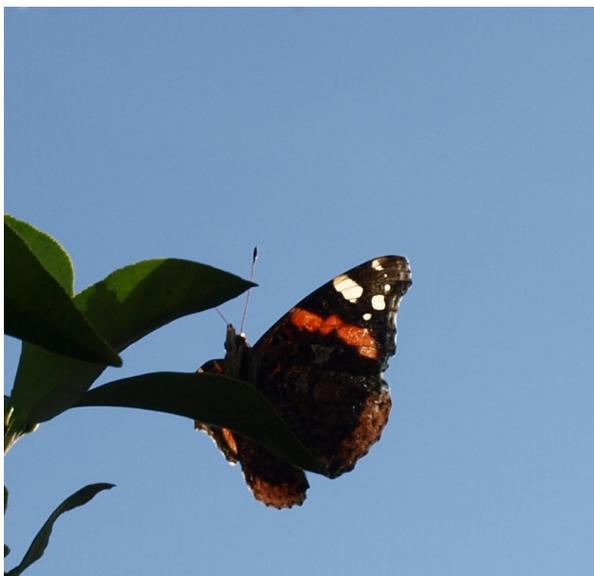
Apto para cualquier edad y estado físico

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^a GARCIA GARCIA C/ SORRENTO N^o 12, 5^oB 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^a García

TF: 950 264 424 / 619 728 546

Email: yogalmocita@gmail.com