

VACACIONES DE YOGA 2019

en lacasatoya, Aluenda (Zaragoza)

Unas vacaciones diferentes,
óptimas para desarrollar salud,
pensamiento positivo y paz interior



6 AL 29 DE AGOSTO 2019

LIBRE ELECCIÓN DE FECHAS

Centro de Yoga Sivananda Vedanta

C/Eraso 4 Madrid · Tel. 91 361 51 50
WhatsApp: +34 654 38 99 70 · madrid@sivananda.net · www.sivananda.es



Fundador
Swami Vishnudevananda,
1957



Swami Sivananda
(1887–1963)

Swami Vishnudevananda
(1927–1993)

Vive el yoga este verano y olvídate del estrés.

6–12 AGOSTO INTRODUCCIÓN AL YOGA

Con **Madhavi**

Dirigido a personas que quieren aprender la base del yoga y/o profundizar en las posturas básicas. Clases en grupo con correcciones individuales. Conferencias diarias sobre los cinco principios del yoga.

13–17 AGOSTO AYURVEDA Y CORAZÓN

con **Sanjay y Anjani Kulkarni, Ayurveda Acharyas**

Gestión y prevención de los problemas de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón según el Ayurveda. Con clases diarias de yoga, meditación conferencias.

18–24 AGOSTO RELÁJATE Y SUPERA EL ESTRÉS CON EL YOGA

con **Parvati**

Cómo detectar los síntomas del estrés y superarlos. Los tres niveles de relajación. Pensamiento positivo y meditación para vencer factores de estrés y fatiga mental.

24–29 AGOSTO YOGA Y SENDERISMO

con **Vishnu**

Con excursiones guiadas a diario. Rutas de la frondosa Sierra Vicos, situada en la parte central del Sistema Ibérico, con el Moncayo al fondo y cerca del Pico del Rayo con sus 1.427m y vistas increíbles.

PROGRAMAS ESPECIALES

6–7 AGOSTO YOGA Y MEDICINA HOLÍSTICA



con **Teófilo Calvo:**
Bioquímico
e investigador

14–16 AGOSTO CEREMONIAS DE LOS TEMPLOS DE LA INDIA

con un sacerdote tradicional
del Sur de la India



20–26 AGOSTO MEDITACIONES EN GRUPO (SATSANG)



con **Swami Sivadasananda, Yoga Acharya** y uno de los directores de los Centros Internacionales

Sivananda Yoga Vedanta de Europa.

27 AGOSTO MÚSICA MEDITATIVA



con **Carlos Guerra:**
Intérprete de bansuri
(flauta de bambú
tradicional de la India)

Más información
www.sivananda.es

PROGRAMA DIARIO

5:30h: Despertar **6h:** Meditación, canto de mantras, conferencia o paseo
8h: Asanas y pranayama **10h:** Almuerzo
14h: Taller o conferencia **16h:** Asanas y pranayama **18h:** Cena **20h:** Meditación

EL LUGAR

En lacasatoya, situada en el pintoresco pueblo de Aluenda, a 14 km de Calatayud. El mejor entorno para la práctica del yoga y de la meditación. Fácil acceso en tren AVE desde Madrid y Barcelona.
www.lacasatoya.com

PRECIOS

PARTICIPACIÓN YOGA: 37€/día (28€ socios, paro y estudiantes); más de 4 días, 27€/d (23€); 1 semana, 25€/d (20€); 2 semanas, 23€/d (18€) **ALOJAMIENTO Y COMIDA** (abonar directamente en el hotel): Tienda 35€, compartida 48€, doble con baño 58€, individual 73€

INSCRIPCIÓN

Queda formalizada con el envío del formulario y el ingreso de la parte de yoga. Contáctanos en el 91 361 5150.
madrid@sivananda.net

