

VACACIONES DE YOGA JULIO 2021

En Hospedería del Silencio
(Sierra de Gredos, Cáceres)

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

DESDE 68€/DÍA

DEL 3 AL 27 DE JULIO DE 2021

LIBRE ELECCIÓN DE FECHAS

Centro de Yoga Sivananda Vedanta

C/Eraso 4 Madrid · Tel. 91 361 51 50 · WhatsApp: 654 38 9970
madrid@sivananda.net · www.sivananda.es



Fundador
Swami Vishnudevananda,
1957

"La salud es riqueza.
La Paz mental es felicidad.
El yoga muestra el camino"

Swami Vishnudevananda

Un programa de vacaciones que te ayuda a recargar el cuerpo, la mente y el espíritu con energía renovada, optimismo y paz. Olvídate del estrés de la vida diaria, recupera la paz y el silencio interior en contacto con la naturaleza y disfruta de una vida sencilla.

Libre elección de fechas.

Recomendamos un mínimo de tres noches.

PROGRAMA DIARIO

5:30h: Despertar

6h: Meditación, canto de mantras, conferencia o paseo

8h: Asanas y pranayama

10h: Almuerzo

14h: Conferencia o paseo

16h: Asanas y pranayama

18h: Cena

20h: Meditación

EL LUGAR

Hotel rural ubicado en una loma solitaria de la Sierra de Gredos (norte de Cáceres) a dos horas de Madrid, en una zona privilegiada, con naturaleza virgen, frondosos bosques, gargantas de abundantes aguas cristalinas y un micro-clima especialmente benigno.



PRECIOS

TARIFA DIARIA YOGA: 35€/día. Una semana o más 30€/día. Precio especial paro y estudiantes 30€ (25€). Consulta condiciones.

HOSPEDERÍA DEL SILENCIO (incluye alojamiento y comidas): Individual: 78 €/noche (una semana o más 73€); Doble baño privado 63€ (id. 58€/noche); Compartida 53€/noche; supletoria 43€/noche (sujeto a disponibilidad)

PROGRAMAS



LA ESENCIA DEL YOGA DEL 3 AL 5 DE JULIO

Clases en grupo para todos los niveles con correcciones individuales. Conferencias sobre los 5 principios del yoga: posturas, respiración, relajación, pensamiento positivo y meditación.



AYURVEDA Y COCINA DEL 6 AL 9 DE JULIO

La ciencia milenaria del ayurveda nos ayuda a mantener una salud radiante y es un soporte para la práctica del yoga y la meditación. Este programa nos habla hábitos saludables y principios básicos de la dieta vegetariana yóguica.



INSCRIPCIÓN

Queda formalizada la inscripción con el pago completo de la parte de yoga. madrid@sivananda.net

Pago de la parte de yoga en metálico, tarjeta de crédito o transferencia a la cuenta nº IBAN ES21 0182 0930 3402 0155; BIC BBVAESMM. Pago del alojamiento a la llegada.

EL ARTE DE LA RELAJACIÓN DEL 10 AL 16 DE JULIO

Cómo detectar los síntomas del estrés y superarlos. Los tres niveles de relajación. Pensamiento positivo y meditación para mejorar el estrés y eliminar la fatiga mental.



¡EN FORMA CON EL YOGA! DEL 17 AL 22 DE JULIO

Práctica detallada de asanas, beneficios de las posturas, alineación postural, pranayama al aire libre. ¡Ven a recargarte!

YOGA Y SENDERISMO DEL 23 AL 27 DE JULIO Con Vishnu

Con excursiones guiadas a diario. Rutas en el entorno del Parque nacional de Monfragüe. Excursiones a las gargantas y arroyos de la zona. Incluye dos clases de yoga y dos meditaciones diarias.



QUÉ TRAER

Una manta y esterilla para las clases de asanas, cojín y manto de meditación, ropa cómoda, zapatillas de paseo y linterna, bañador y toalla, mascarillas y gel hidroalcohólico.

NORMAS Es recomendable la participación en todas las actividades. El consumo de carne, pescado, tabaco, alcohol, café, huevos y drogas están estrictamente prohibidos. **Consulta la normativa COVID** en nuestra web.