



Retiro de yoga

15 - 16 - 17 JUNIO
En el Monte Betis
de Tarifa



La Laguna, espacio creativo

El centro donde desarrollaremos nuestro retiro se encuentra situado en el bello paraje del monte Betis, dentro del parque natural del estrecho. A 3 km de las playas de Bolonia y Punta Paloma. Un centro perfectamente acondicionado, amplio y luminoso.

¿Cómo llegar?

Carretera nacional 340 (Cádiz-Algeciras) hasta km 70 en el cruce de Bolonia. Tomar dirección a Bolonia y a 2 km cojer el carril de la izquierda, indicación Betis. Desde ahí seguir 2 km más. Una vez pasados 6 badenes, seguir por la derecha por el indicador “La Laguna” subir hasta las casas. Para más información podeis visitar la web www.almagestalt.es



Programa

Viernes

19:00 h Llegada y Presentación
21:00 h Cena
22:00 h Descanso

Sábado

08:00 h Meditación y Pranayama
09:00 h Desayuno
10:00 h YogaLola*
14:00 h Almuerzo
17:00 h Senderismo
21:00 h Cena
22:00 h Tiempo Libre

Domingo

08:00 h Meditación y Pranayama
10:00 h YogaLola*
12:00 h Taller de Shiatsu con J. A. Perea
14:00 h Almuerzo y para terminar... disfrutaremos de la tarde en la playa.



Profesores

Dolores Arjona Pulido

Técnico Superior en Educación Física.
Técnico Superior en Alimentación y Nutrición.
*Los 30 años de experiencia como profesora de gimnasia y yoga le ha permitido desarrollar un estilo propio el cual imparte en su centro ubicado en la localidad de Jimena de la Fra. Ponente en cursos de danza moderna. Amplios conocimientos de taichi y chiu, shiatsu y danzas del mundo.

Jose Antonio Perea

Más de 20 años trabajando de psicoterapeuta.

Material necesario

Esterilla de yoga
Un cojín y una manta ligera
Ropa cómoda y zapato deportivo.
Aseo Personal



Precio Total del Retiro

(Curso y Persión completa incluido)

- Socios: **125 euros**
- No socios: **150 euros**
- Niños menores de 12 años: **90 euros**
- Acompañantes que no asistan a ninguna actividad: **100 euros**

¡ Plazas limitadas!

Ingresar **50 euros** antes del **1 de Junio** en concepto de reserva en la cuenta a nombre de:

Dolores Arjona Pulido

21061221150000890039

El resto del pago se abonará al llegar al retiro. Ante cualquier duda, podeis llamar o enviar un email a:

tlf contacto: 609 160 513

email: lolamamita23@gmail.com