



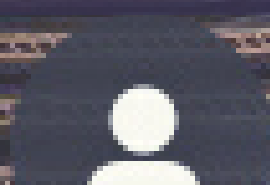
TU PROPIO CAMINO AL EQUILIBRIO

PAUSA & RESPIRA

11-13 noviembre 2022



WAKANA LAKE



Pausa & respira

¿Cuándo? 11-13 noviembre 2022

¿Dónde? Wakana Lake, un espacio en plena naturaleza, junto al pantano Celemín, en la Sierra de Cádiz (Benalup Casasviejas)
Un lugar creado para el relax y la plena conexión con el medio

Concepto de Pausa & Respira

“Pausa y Respira” es una escapada de Fin de Semana para reconectar con tu Esencia, donde descubrir tu Respiración y poder trabajar a través de tu cuerpo y tu mente la forma de Sembrar las intenciones de lo que de verdad quieres...

Únete a personas que viven y sienten como tú; comparte la experiencia y dedícate unos días a sentirte, observarte y aprender cómo funcionas a través de las herramientas que aportan el Yoga y el Mindfulness.





TU PROPIO CAMINO AL EQUILIBRIO

ORGANIZA

ASOCIACIÓN AVĀTA YOGA

¿QUÉ HAREMOS EN PAUSA & RESPIRA?

VIERNES 11 DE NOVIEMBRE

Llegada entre las 17:30h y las 18:30h

18:45h-20:45h Bienvenida Pausa & Respira

Presentación

Sesión de Hatha Yoga & Meditación

21:00h-22:00h Cena

22:30h-23:30h Satsanga (reunión de grupo)

**Creación Sankalpa con ejercicio de Mindfulness
Prânâyâma & Meditación**

23:30h Descanso

SÁBADO 12 DE NOVIEMBRE

8:15h-9:00h Prânâyâma & Meditación

9:15h-10:15h Desayuno

11:00h-12:00h Paseo consciente

Pausa

12:30h-13:30h Sesión de Vinyâsa

14:00h-15:00h Almuerzo

15:00h-17:00h Descanso

17:00h-18:30h Taller Astrología (Código Astral)

Pausa

19:00h-20:30h Yin Yoga & Yoga Nidra

21:00h-22:00h Cena

22:30h-23:30h Sembrar los Sankalpas

23:30 Descanso

DOMINGO 13 DE NOVIEMBRE

8:15h-9:00h Prânâyâma & Meditación

9:15h-10:15h Desayuno

11:00h-12:15h Sesión de Hatha Yoga

Pausa

12:30h-13:45 Baño de Sonido con Cuencos Tibetanos

14:00h-15:00h Almuerzo

15:15h Cierre y Despedida

CONDICIONES Y COSTE



¿CUÁNTO?



320 euros

RESERVA: 100 euros vía
Tranferencia Bancaria
Resto en la llegada

¿QUÉ INCLUYE?



Alojamiento en
yurta para 4 pax.
con baño privado

Pensión completa
Menú vegetariano

Actividades de
Yoga, Meditación,
Mindfulness y
alternativas

CANCELACIONES



Si la cancelación se da
con hasta 7 días de
antelación al evento, la
devolución será del 100%

Después de esa fecha, no
se devolvería el coste de
la reserva.

¿QUÉ NECESITARÁS?



Productos de higiene
personal y de necesidad

Ropa adaptada para la
práctica de Yoga

Zapatos de deporte o
similar para caminar por
el campo

Esterilla, manta y cojín
de meditación.

+ info

www.avatayoga.com (Formulario)

patricia@avatayoga.com

[@avata.yoga](https://www.instagram.com/avata.yoga)

Whatsapp: +34 617 978 055

NAMASTÉ



TU PROPIO CAMINO AL EQUILIBRIO