

## TE CONTAMOS EN QUE CONSISTE:

### VIERNES 8:

18:30 h Llegada.  
21:00 h Cena.

### SABADO 9:

8:00 h Pranayama y meditación.  
9:00 h Desayuno.  
11:00 h Sesión de yoga.  
14:00 h Comida.  
17:30 h Meditación en la naturaleza.  
19:30 h Sesión de yoga.  
21:00 h Cena.

### DOMINGO 10:

8:00 h Pranayama y meditación.  
9:00 h Desayuno.  
11:00 h Practica de yoga.  
14:00 h Comida y despedida.

### ¿QUE INCLUYE?

- Dos noches de alojamiento.
- Desayuno, comida, merienda y cena.
- Clases de yoga.
- Meditación.



## FACILITADORAS

**INÉS ORTIZ:** Profesora de Hatha Yoga y Yin yoga, Ayurveda y Aromaterapia. Apasionada por una alimentación saludable.

**MAR REZUSTA:** Profesora de Hatha Yoga, Yin Yoga y Yoga aéreo. Quiromasajista. Apasionada por una vida natural y saludable.



Inés Ortiz: 649 62 20 45  
Mar Rezusta: 654 06 89 56



ines\_ortiz\_b  
satya\_escuelayogazaragoza



# RETIRO DE YOGA

8, 9 Y 10 SEPTIEMBRE

REFUERZA TU VOLUNTAD



El tema central de este retiro es la fuerza de voluntad.

Vamos a realizar sesiones y meditaciones que nos aporten calma y concentración mental, fuerza de voluntad y determinación, para mantenernos en el camino hacia nuestra esencia.



## ¿DONDE? SEDILES

Albergue de Sediles, un pequeño y acogedor pueblo cerca de Calatayud, a 89 km de Zaragoza

## DEL CORAZÓN AL CORAZÓN



Precio 275€.

### DESCUENTO

Si reservas antes del 20 de Julio 216€.

¿Cómo reservar tu plaza?  
Antes del 20 de Julio por bizum o transferencia



¿Deseas tener confianza y seguridad en tí mism@?  
¿Encontrar tu fuerza interior?

Este es tú retiro.

