

Yoga Almócita

Una oportunidad para descansar, para
alinear el aquí y el ahora contigo
mismo, armonizarte con la energía
y regenerar el entusiasmo por
la vida.

Silencio

Yoga

Alpujarra

PRIMAVERA 2011
1, 2 y 3 de Abril

<http://yogalpujarra.blogspot.com>

Apto para cualquier edad y estado físico

950 264 424

619 728 546

yogalmocita@gmail.com

**SIENDO EN EL SILENCIO,
en un clima de quietud y calma,
en la alpujarra almeriense
a los pies del P.N. S^a Nevada**

ENCUENTRO YOGA-SILENCIO

PRIMAVERA 2011



Una oportunidad para descansar, alinearte contigo mismo aquí y ahora, armonizarte con la energía y regenerar el entusiasmo por la vida.

¡¡Vuelve a florecer con la primavera!!

Sin límite de edad, no es necesaria ninguna preparación física, el Yoga Integral Dharma Ananda es apto para cualquier edad y estado físico (adaptándose perfectamente a los cuerpos más atléticos como a los más delicados) y acompañado de silencio, llega hasta el alma.

Contenidos y vivencias:

- **Ejercicio de entrada: Soltar para renovar.**
Soltando el cuerpo, descargar y descansar.
- **Energías influyentes: la fuerza de la gravedad,**
la energía de la suspensión.
- **Abrirnos al descanso. Descansar en la apertura de espacios corporales.**
- **La energía de la sonrisa. Alegría para tus órganos.**
- **Desde dentro hacia fuera. El movimiento con pausa.**
- **Las cuatro estaciones del estar: estar de pie, caminar, sentarse, acostarse.**
- **La primavera desde tu mirada silenciosa.**
- **La respiración con sus cuatro estaciones. Inspirar, una nueva bocanada de vida.**
- **Ejercicio de salida: El florecer del Corazon**

Disfrutando de las posturas y técnicas del Hatha Yoga, del trabajo con la energía a través de Kundalini Yoga y experimentarás el Yoga Mental (Meditación), sus beneficios y el regalo de gozo y libertad que proporciona.

El curso se desarrollará en un clima grupal de silencio

El encuentro tendrá el formato de **curso-retiro** desde el viernes por la tarde hasta el domingo a mediodía, **alojados en régimen de pensión completa**.

LUGAR: ALMÓCITA- ALMERÍA

FECHA: Viernes 1 (17:30 h) a domingo 3 de abril 2011.

INSCRIPCIÓN CURSO: 50 Euros

ALOJAMIENTO (pensión completa): 80 Euros



PROCESO DE INSCRIPCION

- 1. Prescripción.** Comunicar vuestro deseo de participar (bien por teléfono o por email).
- Se comunicará la aceptación o no de la preinscripción, en función de la disponibilidad de plazas, para que pueda procederse a la confirmación de la inscripción definitiva.
- El abono de la matricula (50 €/persona), como **confirmación** de la inscripción, ha de realizarse por giro postal a la siguiente dirección:

CLOTILDE Mª GARCIA GARCIA C/ SORRENTO N° 12, 5ºB 04007 ALMERIA

FECHA LIMITE ENVIO GIRO POSTAL: 15 de marzo de 2011.

Los gastos de estancia se abonan a la llegada a la casa.

INFORMACIÓN - INSCRIPCIÓN:

Clotilde Mª García

TF: 950 264 424 / 619 728 546

Email: yogalmocita@gmail.com