

# ALMÓCITA ABIERTO, A TODO Y PARA TODOS.

18 noviembre 2012

**YOGALMOCITA** tiene el gusto de organizar esta jornada, que va dirigida a todos los vecinos y amigos de **Almócita**, y a todos aquellos (mamas, papas, niños, bebes, abuelos) que les apetezca venir a compartir esta jornada a este acogedor pueblecito de la alpujarra almeriense.

9:30 – 10:00 **Iniciación a la meditación.** El cuerpo se trabaja moviéndolo, la mente... aquietándola. Lejos de lo que pueda parecer la meditación no tiene ningún secreto, no es mística, ni esotérica, animate a ver lo que es y aprende a controlar tu mente y no a que tu mente te controle a ti. Teatro municipal.  
(por Clotilde M<sup>a</sup> García)

10:00 - 11:30 **Yoga Integral** para adultos. Sentiremos el cuerpo físico, aquietaremos la mente y aligeraremos el alma. Teatro municipal.  
(por Clotilde M<sup>a</sup> García)

11:30 – 12:30 **Tai Chi**, movimiento y armonía para todas las edades. Explicada de la balsa las peñuelas.  
(por Gloria H. Águila)

11:30 - 13:00 **Yincana** para los más jóvenes, nuestros niños. Polideportivo.  
(por Natalia Viso y Virginia Fernández)

12:00 - 13:30 **Espacio mamas-bebes**, amor y ternura para una crianza conciente. Espacio por determinar.  
(por M<sup>a</sup> del Mar García)

12:30- 13:30 **Estiramiento cadenas musculares.** Estira y siéntete, siéntete bien en un cuerpo sano. Teatro municipal.  
(por M<sup>a</sup> Ángeles García)

16:00 - 17:30 **Mantras**, vibra en el sonido de la vida, canta desde lo más profundo de tu Ser. Teatro municipal  
(por Manuel Robles “Manu”)

17:30 - 18:30 **Yoga para nuestros mayores.** Especialmente indicados para aquellas personas que debido a su salud o a su edad, no pueden realizar actividad física fuerte. Comenzaremos dedicándole un tiempo a la respiración y continuaremos trabajando las articulaciones de manera suave y conciente. Casa de usos múltiples.  
(por M<sup>a</sup> del Mar García)

17:00 – 18:30 **Yoga para niños**. Destinados a los más pequeños, para niños y niñas entre 5 y 12-14 años. Será Super. Espacio por determinar.  
(por Belinda Jiménez)

17:30 – 19:30 **Biodanza**, danza la vida, permite que la vida dance en ti. Teatro municipal.  
(por Miguel García)

18:30 – 19:30 **Pintura ebru para niños**, diviértete creando a través del movimiento, la pintura que sale de tu corazón, con los colores de la tierra y el agua. Casa del pueblo.  
(por Carmen García)

19:30 - 20:15 **Yoga Nidra**, también conocido como el “Yoga del sueño”. Alcanzándose la relajación física, mental y emocional, llevaremos nuestra mente a la frontera entre la vigilia y el sueño. ¡¡ Con música en directo!!! Teatro municipal.  
(por Clotilde M<sup>a</sup> García, música: Gloria Sánchez)

11:00 – 16:00 **Banco de tiempo** nos trae un **Mercadillo con Moneda Social Complementaria** de la Comunidad de intercambio del Bajo Andarax, en el que ofrecen comida, ropa, artículos de segunda mano, dulces, licores, informática, bisutería, té, artesanía.....  
**Charla informativa** nos explicaran en que consiste y su funcionamiento, a las 11:00 y a las 13:30.

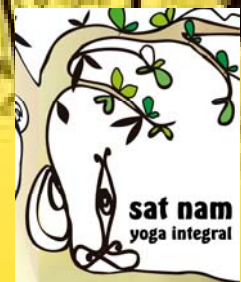
Organiza: **YogAlmócitya**

Colabora:

Ayuntamiento  
de Almócitya

Asociación de mujeres  
“Los Tres Caños”

Sat Nam  
Yoga Integral



**Gratitud infinita** a estas personas que tan generosamente ponen su tiempo, sabiduría y amor en esta jornada. GRACIAS. NAMASTE.

La organización se reserva el derecho de modificación, teniendo en cuenta el transcurso de la jornada