

# ALMÓCITA ABIERTO A TODO Y PARA TODOS

16 noviembre 2014

**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, bebés, 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, ánimoate a ver lo que es y aprende a controlar tu mente y no a que tu mente te controle a ti. Traer esterilla y zafu. **Teatro municipal.** (por Clotilde M<sup>a</sup> García)

**10:00 - 11:45 Yoga Integral** para adultos. Sentiremos el cuerpo físico, aquietaremos la mente y aligeraremos el alma. Traer esterilla y mantita. **Teatro municipal.** (por Clotilde M<sup>a</sup> García)

**12:00 - 13:30 Biodanza.** Danza la vida, permite que la vida dance en ti. **Teatro municipal.** (por Miguel García)

**11:15 - 12:30 Yoga Embarazadas.** La práctica de yoga durante el embarazo, te pone en contacto con tu cuerpo, con tu bebé y con la sabiduría de mujer que hay en ti. **Casa Andarax.** (por Rosa Fernández))

**12:30 - 13:30 Yoga mamas-bebes,** amor y ternura para una crianza consciente. **Casa Andarax.** (por Rosa Fernández)

**12:00 - 13:15 Yoga para niños.** Destinado a los más pequeños, para niños y niñas entre 5 y 12-14 años. Será Super. **Plaza de la Iglesia.** (por Ana García)

**16:30 - 17:45 Suaves Movimientos para nuestros Mayores.** Especialmente indicados para aquellas personas que debido a su salud o a su edad, no pueden realizar actividad física fuerte. Estira y siéntete bien en un cuerpo sano. **Teatro municipal.** (por M<sup>a</sup> Ángeles García)

**16:00 - 17:00 Chi-Kung.** También conocida como "fuente de la juventud", quienes lo practican aseguran que les ayuda a eliminar las tensiones y el estrés del día a día. **Explanada del Candil.** (José Ignacio De Burgos)

**18:00 - 19:00 Zen-trantra.** Una meditación activa que va del Movimiento al Silencio; una herramienta sencilla y útil para ser cada vez más alegre y natural, para ser Tú. **Teatro Municipal** (Palomika)

**11:00 - 16:00 Ecomercado.** Un **Mercadillo con Moneda Social "Las Pitas"** en el que ofrecen comida, ropa, artículos de segunda mano, dulces, licores, informática, bisutería, tés, artesanía....

**Charla informativa** en la que nos explicaran en que consiste y su funcionamiento, a las 13:30.

**Organiza: YogaAlmócita**

**Colaboran: Ayuntamiento de Almócita**

**Centro de Yoga Sat Nam**



**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