



Explora la conexión entre el cuerpo, las emociones y la mente a través del yoga en busca de un estado de armonía y bienestar.



PERLORA
(ASTURIAS)
HOTEL EL CARMEN
La Nozaleda s/n 33491



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
(HASTA EL 18 DE MAYO)

Luisa- Whatsapp 615434649
luisacandas@gmail.com



RETIRO

*30 de mayo a 1 de junio
de 2025*

YOGA Y BIENESTAR EMOCIONAL

*Un fin de semana para el
equilibrio interior*

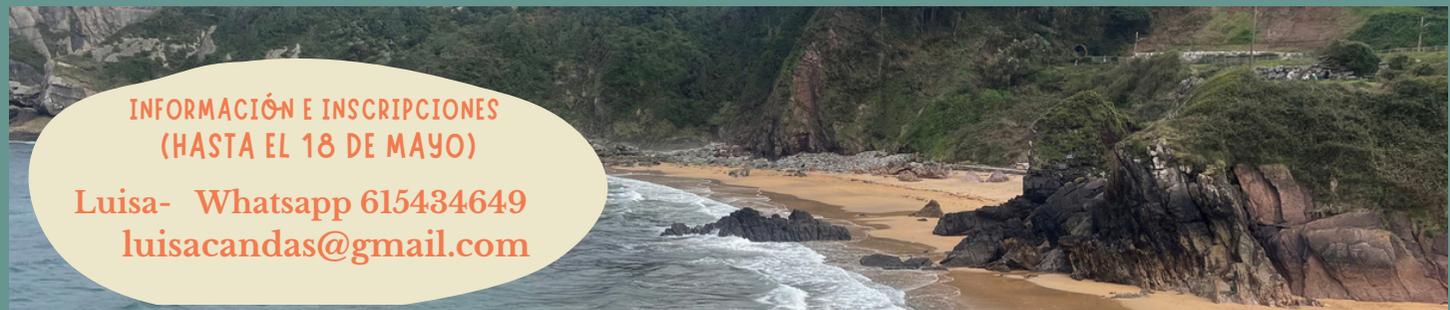
Organiza:

ESCUELA DE YOGA
SANATANA DHARMA OVIEDO



Víctor Sáenz 4 bajo 33006 Oviedo
985293196 (9-23 h) 626597174

yogaymeditacionenoviedo.com





Pusham- Ramón Martínez

Meditación y mantras.

Charla: Meditación, la gran técnica.



Nalini- Sandra Suárez

Inteligencia emocional y Yoga.



Apsara- Luisa Pico

Sesión de Hatha Yoga.



Sakra- Carlos Ibias

Taller de bioenergética.



Hridaya- Luisa Glez.

Sesión de Hatha Yoga.



Pablo García- "El Taller"

Risoterapia.

PROGRAMA

Viernes, 30 de mayo

- 19:00 Recepción
- 20:30 Cena
- 22:00 Meditación y mantras
- 22:30 Presentación del retiro

Sábado, 31 de mayo

- 8:30 Meditación y mantras
- 10:00 Desayuno
- 11:30 Inteligencia emocional y yoga
- 12:30 Sesión de Hatha Yoga
- 14:00 Comida
- 17:00 Taller de bioenergética para soltar emociones
- 19:00 Taller de risoterapia
- 21:00 Cena
- 22:30 Meditación y mantras

Domingo, 1 de junio

- 8:30 Meditación y mantras
- 10:00 Desayuno
- 11:30 Meditación, La gran técnica
- 13:00 Sesión de Hatha Yoga
- 14:00 Rueda
- 14:30 Comida y despedida

Precios

Incluye alojamiento en el hotel en régimen de pensión completa y actividades.

- 160€/persona (en habitación doble).
- 155€/persona (en habitación triple).
- 190€/persona (en habitación individual).
- 452€/habitación familiar.
(2 adultos + 2 niños)

Forma de pago

PREINSCRIPCIÓN (28 abril a 18 mayo)

Primero reserva tu plaza preferiblemente por e-mail en luisacandas@gmail.com ó WhatsApp: 615434649.

Una vez que te confirmemos que tienes plaza ya puedes formalizar tu inscripción.

FORMALIZA LA INSCRIPCIÓN (antes del 18 de mayo)

Te indicaremos la forma de pago para hacer el ingreso.

COMUNICANOS SI QUIERES MENÚ VEGETARIANO O TIENES ALGUNA INTOLERANCIA ALIMENTICIA.