

VALLE DE ANSÓ (Julio)

La posada Magoría es una casa de estilo modernista situada en uno de los entornos más bellos de los Pirineos Oscenses, en el monumental pueblo de Ansó. Envueltos de un ambiente tranquilo y familiar con amplios espacios verdes y espectaculares vistas a los valles que lo rodean, podremos degustar de una exquisita cocina natural y vegetariana con productos biológicos del propio huerto. Desde Ansó nos adentraremos en el precioso Valle de Zuriza. A pocos Kms se encuentra el Valle de Hecho, antesala a la Selva de Oza.



VALLE DE ORDINO (Agosto)

El Valle de Ordino, de gran belleza natural, está situado al noroeste de Andorra, el país de los Pirineos. En él encontramos el Parque Natural de Sorteny, lugar de interés paisajístico y botánico. El curso de Yoga se va a realizar en el Hotel El Serrat**** a 1.600 m de altitud, junto al río Tristaina, un lugar tranquilo y acogedor para disfrutar de agradables paseos, excursiones y visitas a algunos lagos de la zona. Andorra nos ofrecerá además la posibilidad de sentir la magia de las aguas termales en el balneario de Caldea.



La reconfortante sombra de los árboles, las frescas aguas del río, el silencio y la tranquilidad, han convertido estos entornos naturales en oasis de paz donde sumergirnos para reposar y reencontrar la armonía física y mental.

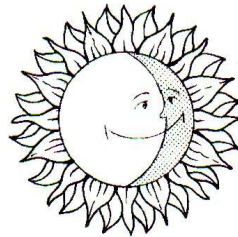
Los cursos serán impartidos por:

Gemma Vidal Pinart

- Formadora de Profesores de Yoga de AEPY.
- Profesora de Yoga titulada por IYTA y AEPY.
- Directora pedagógica de la Escuela Nacional de Formación de Profesores de Yoga Darshana (Zaragoza).
- Psicóloga y Psicoterapeuta.
- Diplomada en Naturopatía.
- Formación en Yogaterapia en India.

Juan José Enrique Fernández

- Profesor de Yoga titulado por AEPY.
- Profesor colaborador en la Formación de Profesores de Yoga de la Escuela Darshana.
- Psicólogo y Psicoterapeuta.
- Formación en Terapia Gestalt, Análisis Transaccional, Focusing, Terapia psicocorporal, Dinámica de Grupos y Bioenergética.



Información acerca del lugar, los medios de transporte y cómo llegar:

JULIO – VALLE DE ANSÓ
www.lospirineos.info/magoria/index.htm
www.lospirineos.info/hechoanso/hechoanso.htm

AGOSTO – VALLE DE ORDINO

www.hostaldelserrat.com
www.ordino.ad/
www.andorra.ad/
www.andorraportal.com

YOGA

Vacaciones en el Pirineo VERANO 2008

Del 21 al 27 de Julio
VALLE DE ANSÓ
PIRINEO ARAGONÉS



Del 4 al 10 de Agosto
VALLE DE ORDINO
PIRINEO DE ANDORRA



Información e inscripciones:

DARSHANA

C/ Conde de la Viñaza, 14
50017 ZARAGOZA
Telf: 976 345 073 - 685 890 988
Correo-e: info@darshanayoga.net
www.darshanayoga.net



El Yoga es una ciencia milenaria que nos acerca a un mayor equilibrio y armonía entre nuestros sistemas físico, energético y mental.

A través de:

- *la reeducación postural*
- *la conciencia corporal*
- *la respiración*
- *la relajación y*
- *la meditación...*

el Yoga alivia dolores de espalda, reduce la tensión, mejora el estado de ánimo y aumenta nuestra energía vital, permitiendo que el cuerpo y la mente alcancen un estado de bienestar, tranquilidad y serenidad.

Es también una puerta de entrada para el autoconocimiento y desarrollo del potencial humano, un camino de experiencia personal.

En estos cursos de verano, combinaremos la práctica de Yoga con otras actividades optativas: excursiones por la montaña, baños en el balneario de Caldea (Andorra), paseos a caballo... y tiempo libre para bañarse en el río, leer, pasear, descansar, contactar con la naturaleza y disfrutar de una armoniosa convivencia.



PROGRAMA orientativo

Recepción

Día **21 de julio ó 4 de agosto** a partir de las 16:00h.

A las 18:00 horas → Presentación del curso y Sesión de Yoga.

Del 22 al 26 de julio ó del 5 al 9 de agosto

8:30 Pranayama – Meditación

9:00 Desayuno

11:00 Sesión de Yoga

13:00 Tiempo libre

14:00 Comida

18:30 - 20:30 Sesión de Yoga y/o talleres de relajación, respiración, meditación y Yoga Nidra.

21:00 Cena

En Andorra habrá una tarde libre para los que quieran ir al balneario de Caldea.

Los días que se realicen excursiones u otras actividades organizadas, se modificarán los horarios de las prácticas de Yoga de la mañana o tarde.

Se entregará programa detallado el primer día de curso.

Actividades optativas cuyo precio no está incluido en el curso: Baños en el balneario de Caldea (Andorra), paseos a caballo.

Clausura

Día **27 de julio ó 10 de agosto** después de la comida.



Participación:

El precio incluye el curso y la estancia en habitación doble con baño:

► **Del 21 al 27 de julio en la POSADA MAGORÍA en ANSÓ (Pirineo Aragonés): 475 €** (comida ovo-lacto-vegetariana)
Fecha límite de inscripción: 7 julio 08

► **Del 4 al 10 de agosto en el HOTEL EL SERRAT **** en el Valle de Ordino (Pirineo de Andorra): 495 €**
Fecha límite de inscripción: 14 julio 08

La inscripción quedará formalizada en el momento en que se transfiera la cantidad de 150 € en concepto de reserva de plaza en la cuenta siguiente, especificando el nombre de la persona inscrita y semana del curso:

BBVA 0182 1834 11 0201543603

El importe restante se abonará al llegar

(Por cuestiones de organización, en caso de anular la reserva de plaza después de la fecha límite de inscripción, sólo se devolverá el importe de la misma si la plaza vacante queda cubierta por otra persona)

ii LAS PLAZAS SON LIMITADAS !!

Antes de realizar el pago de la reserva, confirma por teléfono o correo-e tu inscripción.

SE RECOMIENDA TRAER:

ROPA CÓMODA, TAPIZ o AISLANTE, TOALLA y MANTA PEQUEÑA, COJÍN DE MEDITACIÓN Y OPCIONALMENTE BAÑADOR, SANDALIAS DE AGUA Y CALZADO PARA SENDERISMO