

TIMING

Viernes

16:00h Llegada
19:30h Presentación y Yoga
21:30h Cena

Sábado

08:00h Té
08:30h Meditación
09:30h Yoga
11:00h Desayuno
12:00h Excursión: El Batán por el Río Bogarra
14:00h Almuerzo
15:30h Tiempo libre
17:00h Ceremonia del Té
17:30h Sesión de Mindfulness al aire libre
19:00h. Taller de Hatha Yoga y Yoga Nidra
21:00h Cena
22:30h Círculo para compartir

Domingo

08:00h Té
08:30h Meditación
09:30h Yoga
11:00h Desayuno
11:30h Excursión de los Miradores
13:00h Meditación Final
14:00h Almuerzo
17:00h Salida