

# RETIRO DeYoga Y CONTEMPLACIÓN

viernes 23, sábado 24 y domingo 25 de junio

DEHESA DE LA SERNA. ÁVILA



espacio y tiempo para ti

# RETIRO DeYoga Y CONTEMPLACIÓN

viernes 23, sábado 24 y domingo 25 de junio

Dehesa de la serna. Finca ecológica con casa Palacio del siglo XV, situada a seis kilómetros del centro de Ávila.



Chrys Mensoni y Olga Cadenas van a acompañarte unos días en la práctica del Yoga y la Contemplación.

Desde la relajación y la sencillez, en un ambiente alegre y distendido, buscando la conexión más allá de lo cotidiano.

## PROGRAMA

### Viernes 23 de junio

Llegada a partir de las 17:30h.

19:00h. Bienvenida con prácticas contemplativas.

20:30h. Tiempo libre.

21:00h. Cena.

### Sábado 24 de junio

8:00h. Estiramientos de cadenas musculares.

9:30h a 10:30h. Desayuno/Tiempo libre.

11:00h. Práctica DeYoga.

14:00h. Comida/Tiempo libre.

18:00h. Práctica DeYoga

20:30h. Tiempo libre

21:00h. Cena. Paseo de San Juan.

### Domingo 25 junio

8:00h Prácticas contemplativas.

9:30h a 10:30h. Desayuno/Tiempo libre.

11:00h. Práctica DeYoga.

14:00h. Comida y despedida



# RETIRO DeYoga Y CONTEMPLACIÓN

viernes 23, sábado 24 y domingo 25 de junio



## OLGA CADENAS.

Comencé a practicar yoga en 1998 llevada por la necesidad de encontrarme bien dentro de mí misma. En algún momento, sentí ganas de profundizar e hice la formación para profesores en el ashram que la GFU de España tiene en San Martín de Valdeiglesias. Guardo muy gratos recuerdos y muy buenos amigos de aquella época y me llevé una formación humana, de contacto conmigo misma y con otros seres humanos muy positiva.

Comencé a dar clases mientras seguía traduciendo, mi profesión académica, y seguí ampliando mi formación con Estiramientos de cadenas musculares y con Trabajo con el potencial corporal, ambas con Jorge Ramón Gomariz.

Cuando Diana me propuso abrir un centro juntas, algo de lo que habíamos hablado en alguna ocasión, lo vi claro.

A día de hoy, estoy completamente dedicada a las clases, los talleres y las terapias y me siento muy bien dentro de mí misma. Siento que he llegado a casa, como dice Thich Nhat Hanh.

## CHRYS MENSONI.

Empecé a practicar yoga en Brasil en 1993. Desde entonces, esta práctica personal ha transformado la relación con mi entorno, desde mi pequeña experiencia, esa es la vivencia que deseo compartir en mis clases y que me impulsa a ser constante en mi práctica y seguir formándome.

Hoy en día, la práctica y el estudio del Yoga son mi guía para vivir con salud y vitalidad.

Formada desde 2006 como profesora de Hatha Yoga por Yoga Center y la AIPYS, me he formado también en Yoga Tradición Iyengar con Ramón Clares. Actualmente, colaboro con la AIPYS como tutora de práctica personal de los futuros profesores de Hatha Yoga en los cursos de formación de la AIPYS en Madrid y formo parte de Yoga Alliance.

En mis clases en De Yoga trabajamos la precisión, con una técnica accesible que busca una practica sin tensión y adaptada a distintos niveles. Así logramos ser más conscientes de la postura y de su respiración, estar presentes y encontrar las herramientas necesarias para una vida sana y armoniosa.



# RETIRO DeYoga Y CONTEMPLACIÓN

viernes 23, sábado 24 y domingo 25 de junio



Para reservar, manda un Mail a [info@deyogaparati.es](mailto:info@deyogaparati.es) o un whatsapp al 6491 22729 . Debes rellenar la hoja de inscripción y mandar el importe de la reserva que son 80€ a la cuenta o bizum. El resto del pago se hará una semana antes. Se podrá cancelar hasta el 15 de mayo , después no se devolverá la reserva.

El precio especificado es hasta el 27 de abril se mantiene hasta el , después se incrementará.

Condiciones: El importe de la reserva será devuelto si se cancela el evento antes del 15 de mayo.

Cuenta para reserva de plaza ES69 2100 1448 8802 0069 0701 .

Precios con desayuno, almuerzo y cenas de menú vegetariano, baño compartido.

Habitación individual 290 €.

Habitación doble 250 € .

Habitación triple 200 € .



espacio y tiempo para ti

información y Reservas:

6491 22729

913573938

[info@deyogaparati.es](mailto:info@deyogaparati.es)