



# FI DE CURS IOGUIC

5 i 6 de juny del 2010

Dirigit: a tots aquells/es que tingueu ganes de compartir, de riure, de respirar, d'estar en silenci, de despertar la creativitat, de meditar i tot allò que sorgeixi.

Lloc: Casa de colònies *Les Obagues (Juneda)* [www.obagues.cat](http://www.obagues.cat)

Preu: **115 €**

El preu inclou el taller de ioga i la pensió completa des de el dinar del dissabte dia 5 fins el dinar del diumenge dia 6. El menjar serà vegetarià.

Reserva: Es farà un pagament anticipat de 60 € per la reserva, el import me'l podeu abonar a mi personalment o ja us passaré un n° de compte on podreu ingressar els diners. Els altres 55 € es pagaran un cop estiguem a Les Obagues.

## *Inscripció oberta fins el dia 2 de juny*

Portar: Coixí o safu de meditació, manta i estreta, llençols pel llit o sac de dormir i tovallola pel bany.

Horari: Dissabte 9:30 h recepció, 10:00 h inici taller fins diumenge després de dinar.

### Que farem:

Ens impregnarem de prana a través de la respiració conscient amb el pranayama. Respirar per purificar i calmar la ment.

Enfortirem, flexibilitzarem i permetrem que el cos s'harmonitzi amb les asanes.

Profunditzarem en la harmonia energètica del ser humà deixant fluir la energia a través dels nadis i chakras.

Amb el cant dels mantres meditem per creure en la bondat del nostre cor.

Practicarem kundalini Yoga "el Yoga de la consciència" per descobrir el potencial que hi ha dins nostre.

i alguna que altra sorpresa més...

Es un taller molt pràctic ja que a través de la experiència ens coneixem i això ens apropa al nostre creixement i evolució.

*A la nit del dissabte tindrem una estona de dinàmica del riure i ballaruga per interactuar des de altres ritmes i sintonies*

Si pels motius que siguin no podeu venir els dos dies, hi ha la possibilitat de assistir solament un dia (m'ho consulteu).

Espero que us animeu a venir per a compartir aquest taller, que de ven segur serà una experiència molt enriquidora.

### **INFORMACIÓ i RESERVES**

Telèfon: 606 22 99 55 *Desirée*

Correu elec. [desireenatura@gmail.com](mailto:desireenatura@gmail.com)

[lesobagues@gmail.com](mailto:lesobagues@gmail.com)

Om Shanti Om