



## PROGRAMA MOUNTAIN YOGA

### Jueves 15 de agosto

18:30 Bienvenida y acomodo

19:30 Presentación de los participantes y del programa

21:30 Cena

22.00 Paseo nocturno y observación de estrellas

### Viernes 16 de agosto

08:30 Sesión de Yoga

10:00 Desayuno

10:30 Kayak en el Pantano del Tranco.

15:00 Comida

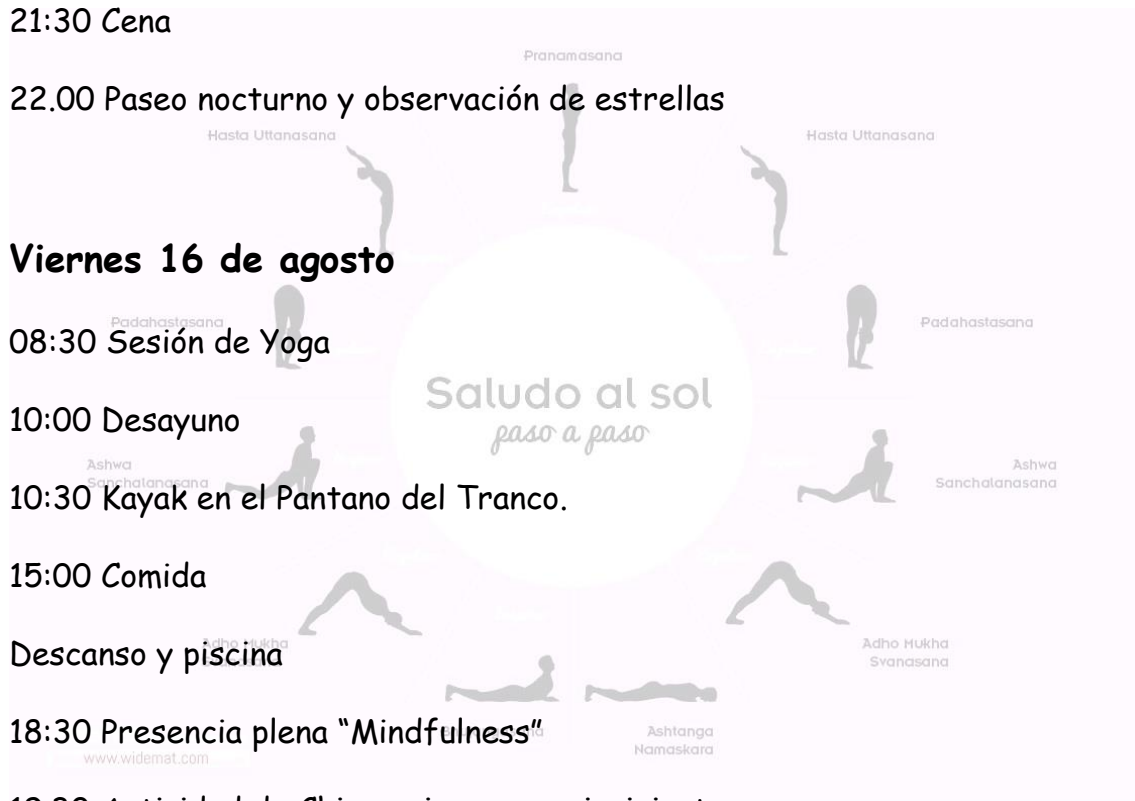
Descanso y piscina

18:30 Presencia plena "Mindfulness"

[www.widemat.com](http://www.widemat.com)

19.30 Actividad de Chi-running para principiantes

21:30 Cena



YOGA EN LA MONTAÑA  
MOUNTAIN YOGA



## Sábado 17 de agosto

07:00 Subida al amanecer a la montaña, Yoga en la montaña

10:00 Desayuno picnic al aire libre

11:00 Meditación creativa: Mándalas

11:00 Senderismo consciente y baño de bosque

14:30 Comida

Descanso y tiempo libre, piscina.

19:30 Paseo a caballo

21:30 Cena

## Domingo 18 de agosto

8:30 Sesión de Yoga

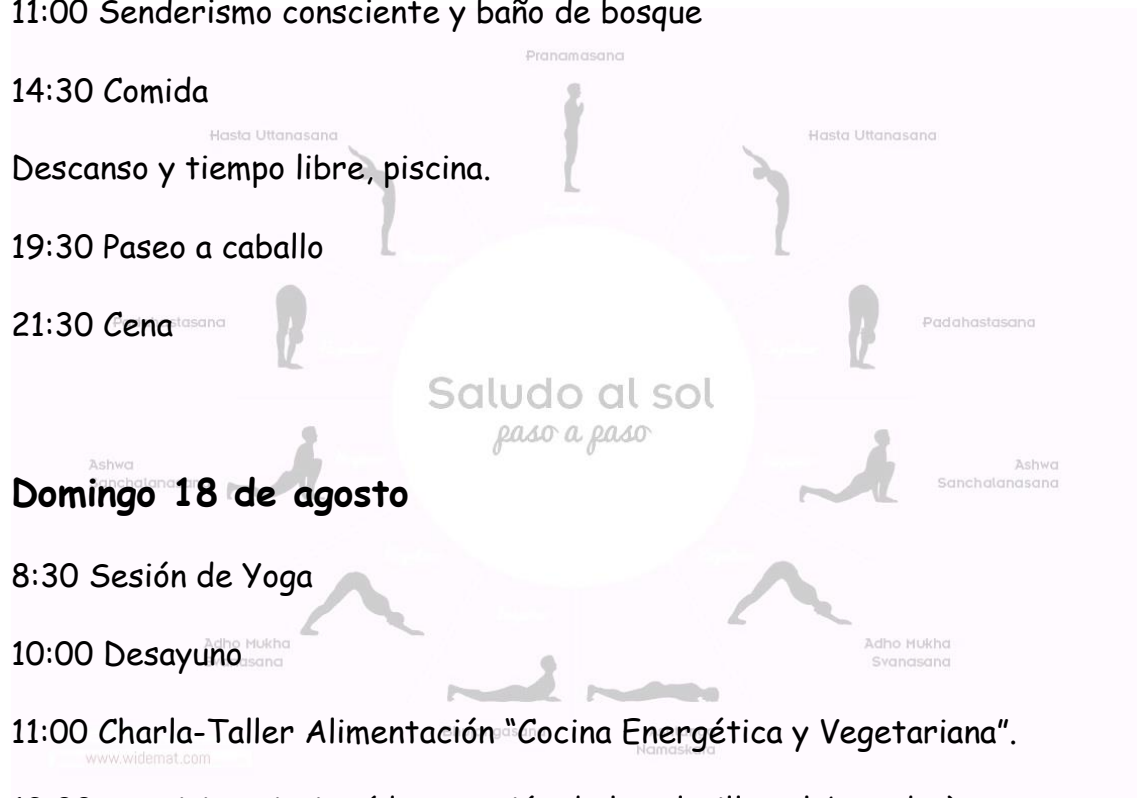
10:00 Desayuno

11:00 Charla-Taller Alimentación "Cocina Energética y Vegetariana".

13:00 Aperitivo-piscina (degustación de los platillos elaborados)

14:30 Comida

Descanso y tiempo libre





17:00 Salida "El Río Borosa".

20.30 Chi-running

21:30 Cena

22:30 Velada, danzas, música.

## Lunes 19 de agosto

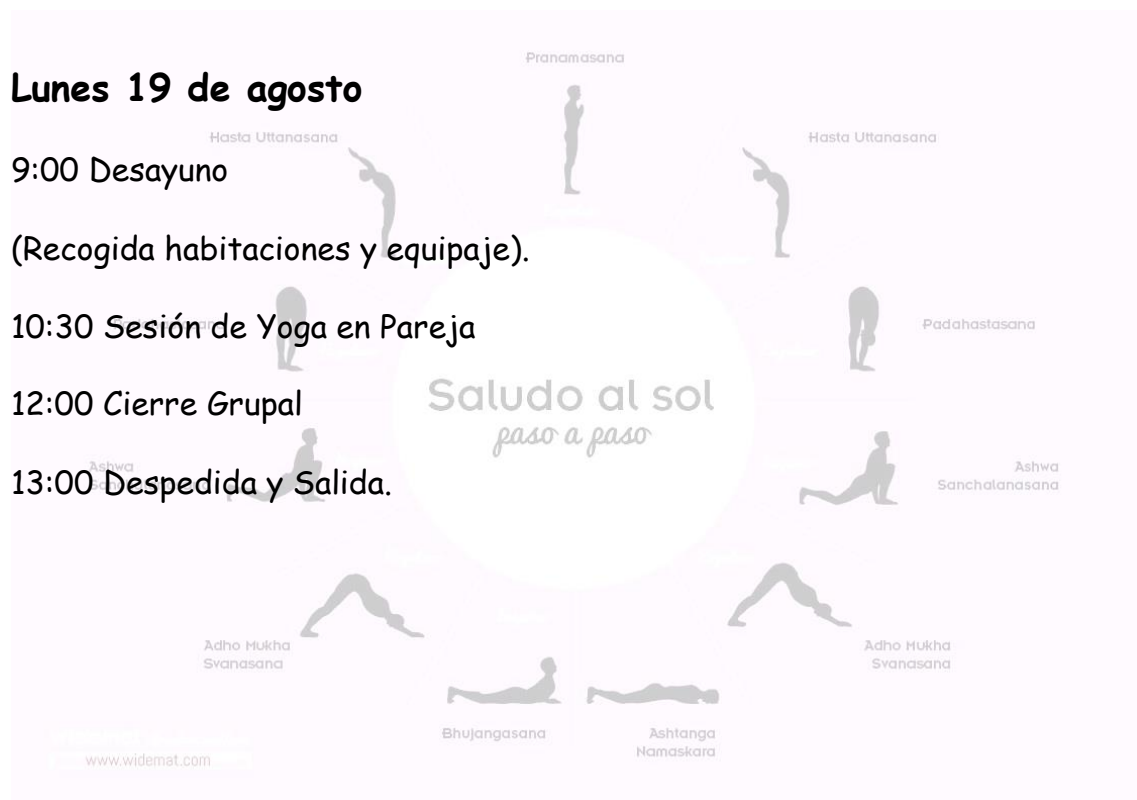
9:00 Desayuno

(Recogida habitaciones y equipaje).

10:30 Sesión de Yoga en Pareja

12:00 Cierre Grupal

13:00 Despedida y Salida.



YOGA EN LA MONTAÑA  
MOUNTAIN YOGA