



INTRO

El mejor retiro combinado: surf & yoga. Adquiere técnica, mejora tu concentración. Además, aprenderás a preparar comida saludable en nuestro taller de cocina para que cuando quieras puedas repetir sin ayuda.

Que no tienes ni idea de Yoga, no pasa nada! aprenderás!; Si eres experto, disfruta las sesiones de yoga Integral y yoga Pranayama.

Ahhhh... te estás preguntando, y el Surf, ¿para cuándo?. El sábado y el domingo realizaremos un curso de surf de dos horas cada mañana.

¡Apúntate y disfruta!

CALENDARIO

DÍA 1

18:00-19:00 Llegada
19:30 Presentación y sesión de yoga integral
21:00-21:45 Cena
22.00 Sesión de cine "Temática yoga"

DÍA 2

8.00-9.30 Sesión yoga pranayama-meditación
9:30-10:00 Desayuno
10:30-13:30 Curso de surf
13:30-14:30 Comida
14:30-16.00 Descanso
16:00-17:00 Sesión de yoga sat-san
17:00-18:30 Taller de cocina eco
18:30-20:30 Sesión Yoga inversiones
20:30-21:30 Cena

DÍA 3

8.00-9.30 Sesión Yoga integral
9:30-10 desayuno
10:30-12:30 Curso de surf
13:30-14:30 Comida y despedida



FACILITADOR

Ignacio Morata nació el 31 mayo 1985 en San Fernando, Cádiz. Después de muchos años como *skater* profesional se volcó por completo en el mundo del yoga. Desde 2012 ha estado formándose como profesor en la AEPY siguiendo los libros y enseñanzas de Manuel Morata.



OFERTA

Oferta de 3 días que incluye alojamiento en pensión completa (comida vegana / vegetariana) dos clases de surf, yoga integral, Pramayama, meditación, taller de comida saludable, uso del spa y recogida aeropuerto. TODO 295€

