



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
17:00-18:00 Descanso
18:30-20:30 Sesión Yoga inversiones
20:30-21:30 Cena

DÍA 3

8.00-9.30 Sesión Yoga
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
17:00-18:00 Taller de cocina eco
18:30-20:30 Sesión Yoga
20:30-21:30 salida atardecer

DÍA 4

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

Nacido el 31 mayo 1985 en San Fernando, Cádiz. Después de muchos años como skaters profesional se volcó por completo en el mundo del yoga. Desde 2012 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€ (3 días) 395€ (4 días)

