

HORARIOS

Llegada : viernes día 1 a partir de las 17h.

Comienzo: a las 19:30h explicación de los talleres y primera actividad

Final: Domingo día 03 después de comer

MATERIAL PARA LLEVAR

Ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo, esterilla, manta y cojín de meditación (opcional).

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Aportación: 250 eur

Incluye: Talleres, dossier, alojamiento en pensión completa en habitaciones dobles. Alimentación vegetariana (en caso de intolerancias avisar)

Para formalizar la reserva:

1- Contactar, llamada o whatsapp a los **Tel. 690626998 / 687293299**

La reserva se hará efectiva ingresando la cantidad de 90 eur mediante transferencia bancaria.

Jacinto Sánchez Núñez

IBAN: ES32 0182 1604 0902 0153 4824 Ref. Nombre del cliente y Taller yoga integral y cocina

Coordinamos coches desde tu lugar de salida (en caso de necesitarlo).

Las plazas son limitadas

LUGAR:



CENTRO DE REPOSO “TRES AZULES”

Escuela de Salud

Paraje Dehesa de Arriba, s/n
(10865 Cadalso- Cáceres)

<https://www.tresazules.es>

En Sierra de Gata, rodeado de pinares y bellas sierras donde respirar Naturaleza, Paz y Salud



Retiro en Sierra de Gata “YOGA INTEGRAL y COCINA NATURAL”

1, 2 y 3 de Marzo de 2019



Impartido por :

Teresa Sepúlveda y Gemma Zamarra

**Lugar: Casa de Reposo Tres Azules
(Cadalso – Cáceres)**



Teléfonos. 690626998 / 687293299

E-mail: g.zamarra@hotmail.com

Teresa Sepúlveda

“La Salud es la riqueza, la PAZ mental, la Felicidad. El YOGA enseña el camino, OM SHANTI”

Formada en Yoga Integral en Centro Sivananda Vedanta y en Escuela Bindu de Danilo Hernández (Swami Digambarananda)

En sus numerosos viajes a India ha realizado diferentes cursos de formación, que le han permitido ampliar y experimentar su conocimiento en yoga.

En 2011 en la Universidad Yoga Bharati (Munger) se ha especializado en estilo de vida yóguico y antar mouna y posteriormente en Amrita yoga en Ashram de Amma en Amritapuri ha profundizado en los conocimientos y beneficios de esta técnica.

Desde el 2005 imparte clases de Hatha Yoga. Complementaria a esta formación ha realizado cursos en Alimentación Natural en Escuela de Vida con Rosa Casal.



Gemma Zamorra

“La alimentación es adaptación, Amor y sentido común”

Su filosofía de vida se nutre desde el Amor hacia uno mismo y hacia los demás. El respeto a la Naturaleza y a la Tierra que es la que nos da lo que necesitamos (aire, agua, sol y alimentos).



Formada en Escuela Unisalud en Naturopatía y Osteopatía. Complementado con distintas terapias Naturales (reflexoterapia, kinesiología, plantas medicinales (fitoterapia), aromaterapia y cosmética natural y ecológica)

Desde el 2005 ha realizado diferentes cursos de formación en cocina natural vegetariana, energética, macrobiótica y ayunos depurativos.

En los últimos años se ha formado en agricultura ecológica e Interpretación y Educación ambiental.

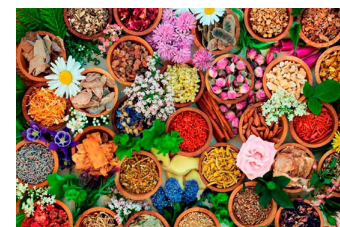
Contenido de los Talleres

Taller Yoga:

- * Meditación. Antar Mouna (silencio interior)
- * Yoga Nidra. Explicación y práctica
- * Estiramientos, Asanas, Pranayama

Taller cocina:

- * En que se basa una alimentación saludable y distintos tipos de alimentación natural
- * Recetas para depurar en primavera.
- * Alimentos medicamento



Se complementarán los talleres con paseos por la Naturaleza, reconocimiento de plantas y preparados de infusiones depurativas.

“Vivamos cada día con un amor infinito, agradeciendo las cosas pequeñas, tales como el simple acto de Respirar”