

ANAHATA RETIRO EN NORUEGA

Lofoten



PROGRAMA DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 6 DE OCTUBRE DE 2024

Domingo 29 septiembre

18.30 /
19.00 h. Llegada

19.30 h. Bienvenida y briefing (para los que vienen de BCN, los de Madrid llegan a las 23.15h)

20.00 h. Slow yoga, práctica de asanas para descongestionar el cuerpo del viaje, con movimientos lentos y suaves que nos devuelvan al momento presente.

21.00 h. Cena

Del día 2 al 7 podremos disfrutar:

- Sesiones diarias de meditación con diferentes enfoques y técnicas de control de la respiración.
- Sesiones diarias de diferentes estilos de yoga enfocadas a distintas partes del cuerpo, caderas, apertura de pecho, movilidad articular, movimiento consciente, yoga nidra (sueño psíquico)
- Charlaremos sobre alimentación y hábitos saludables desde la visión de Naturopatía.
- Actividades diarias: kayak, trekking, museo kavi factory, full steam (museo y aceite del bacalao), taller de cristal, paseos, taller de despedida.

Domingo 6 de octubre

7.30h Lunch y despedida

9.00h Salida al aeropuerto

[INSCRIBIRSE](#)

yogaanahatalife.es



ANAHATA RETIRO EN NORUEGA

Lofoten



SERVICIOS INCLUIDOS

- Desayunos
- Comidas
- Cenas
- Transfers
- Actividades del programa
- Clases de yoga
- Seguros de viaje y cancelación

SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Billetes de avión*
- *Kaihopara se puede encargar de tu billete, comunícalo.

TARIFAS

- 10 a 12 pax 2920€
- 8 pax 3125€
- 6 pax 3445€

Reserva hasta el 6 de Septiembre

- Paga ahora el 30% y el pago final antes de día 6 de septiembre
- Le reserva no es reembolsable para cubrir coste.

INSCRIBIRSE

yogaanahatalife.es

