

Yoga y naturaleza

1º DÍA

Recepción, presentación y familiarización con el grupo

Práctica al atardecer antes de la cena

2º DÍA

Práctica al amanecer antes del desayuno
Tiempo libre: reposo, paseos por la finca, senderismo, rutas botánicas,...

Almuerzo

Tiempo libre: actividades en la naturaleza

Práctica al atardecer antes de la cena

Tiempo libre: reposo, paseos nocturnos y observación del cielo

3º DÍA

Práctica al amanecer antes del desayuno

Tiempo libre: reposo, paseos por la finca, senderismo



YOGA Y NATURALEZA

Salidas y paseos en la naturaleza.

Sesión nocturna para contemplar las estrellas

Una alimentación sana y equilibrada para sentirte bien.

Adaptado a principiantes y a personas con experiencia.

== Hatha Yoga ==

Recupera energía practicando yoga en la naturaleza.
Incrementa tu flexibilidad y tu fuerza, reduce tu estrés

Precios por persona

220 €

Alojamiento en habitación doble uso compartido

280 €

Alojamiento en habitación doble de uso individual

Esta actividad se llevará a cabo con un mínimo de 10 personas inscritas
INCLUYE

Dos noches de hotel

2 desayunos, 1 comida, 1 cena, 4 sesiones de yoga

Impuestos y seguros

OPCIONAL:

2ª Cena, SPA Grazelema y transporte desde Ronda



Grazelema a Caballo
TAMBOR DEL LLANO



Tambor del Llano

Información y reservas

(+34) 674 48 48 85 info@tambordelllano.es

www.tambordelllano.es