

**Seminario con pensión completa.**

Desde el atardecer del viernes hasta después de la comida del domingo. En habitación individual.

**Precio total 145 €.**

Forma de pago: ingreso en c/c nº 3035 0063 83 0630049721 de Caja Laboral, a nombre de Yoga Maitri.

**Transporte.**

Posibilidad de acudir en grupos.

**Organiza.**

Estudio Yoga Maitri. Donostia. (Miembro de la F.E.Y.P. y de la Alianza Europea de Yoga).

Información e inscripciones:

Tlf: **687635726**

E-mail: [info@yogamaitri.com](mailto:info@yogamaitri.com)

Web: [www.yogamaitri.com](http://www.yogamaitri.com)

**Se expedirá certificado de asistencia.**



Arantzazu, kontenplazio,  
elkartze eta bakerako tokia

# RELAJACIÓN

(CON MAYÚSCULA)



8, 9 y 10 Junio 2018  
Arantzazu - Oñati

**Ramiro Calle**, pionero del yoga en el Estado, nos dice que:

“La relajación es una de las fuentes de energía del ser humano y que no solamente beneficia al organismo, sino que purifica la mente y facilita la interiorización y el encuentro consigo mismo”.

Abordaremos de manera didáctica prácticas para afrontar el estrés y alcanzar un estado de relajación, de descanso y equilibrio.

Un trabajo de “Integración”:  
Cuerpo, automasajes, respiraciones, visualizaciones, meditación, nidra, relajaciones específicas de Occidente y nuevas prácticas, donde el “no hacer” también se contempla como algo fundamental.



Respira  
y  
Sonríe

- Traer ropa cómoda, esterilla y/o manta para la práctica.
- Dirigido a cualquier persona interesada.



**ANIMA ZAITEZI!**

## PROGRAMA

### Viernes 8 de Junio

18,00 Recepción  
19,30 Presentación  
20,30 Cena  
22,00 Meditación

### Sábado 9 de Junio

08,00 Práctica matinal  
09,00 Desayuno  
11,00 a 13,15 Taller  
13,30 Comida  
16,30 a 18,45 Taller  
20,30 Cena  
22,00 Meditación

### Domingo 10 de Junio

08,00 Práctica matinal  
09,00 Desayuno  
11,00 a 13,15 Taller  
13,30 Comida