

yoga

Da mão de Lydia
Ros (Brahmani)

Vêm a desfrutar de um dia diferente praticando yoga num ambiente harmónico e confortável. Um marco natural e privilegiado para praticar yoga, meditação, relaxação, passeios e nidra yoga.

PROGRAMA DE FESTIVAIS DE YOGA

Asanas e relaxação (Nidra)
Mantras e Kirtans
Descanso
Passeio pelo meio
Kriyas, Pranayama e meditação
Comida
Feché festival
¡VIVE O YOGA!

Informação e reservas

TI. TI. 600 585 444 (Lydia) TI. 617 885 979 (Gema)
lydiabrahmani@hotmail.es omshantigema@hotmail.com

MASIA
LA FASSINA

PARQUE DO GARRAF

ESPAÇO COBERTO

ESPAÇOS EXTERIORES

QUE HÁ QUE TRAZER

Calçado de montanha, manta, cojín, creme solar, gorra e vossa comida.