

yoga

De la ma de Lydia
Ros (Brahmani)

Vine a gaudir d' un dia diferent practicant ioga en un ambient harmònic i confortable. Un marc natural i privilegiat per practicar ioga, meditació, relaxació, passejades i nidra ioga.

PROGRAMA FESTIVALS DE IOGA

Asanes i Relaxació (Nidra)

Mantras i Kirtans

Descans

Passejada per l' entorn

Kriyas, Pranayama i meditació

Menjar

Cloenda

i VIU EL IOGA !

INFORMACIÓ / RESERVES

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

MASIA
LA FASSINA

PARC DEL GARRAF



ESPAI COBERT



ESPAYS EXTERIORS

QUE HEU DE PORTAR

Calçat de muntanya, manta, Coixí,
crema solar, gorra i el vostre menjar