

# yoga

De la mano de  
Lydia Ros  
(Brahmani )

Ven a disfrutar de un día diferente practicando yoga en un ambiente diferente y confortable. Un marco natural y privilegiado para practicar yoga, meditación, relajación, paseos y nidra yoga.

## PROGRAMA FESTIVALES DE YOGA

Asanas y Relajación (Nidra)

Mantras y Kirtans

Descanso

Paseo per el entorno

Kriyas, Pranayama y meditación

Comida

Fin de fiesta

¡ VIVE EL YOGA !

## INFORMACIÓN / RESERVAS

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

MASIA  
LA FASSINA

PARQUE DEL GARRAF

ESPACIO CUBIERTO

ESPACIOS EXTERIORES

## QUE TENEIS QUE TRAER

Calzado de montaña, manta, Cojín,  
crema solar, gorra y vuestra comida