

Celebramos en Salamanca el DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

sábado 18 y domingo 19 de junio

Día 18:

6,00 h. Sadhana en Espacio Psicología con Maura

Lugar: "Parque de los Jesuítas"

10,00 - 11,30 h. Hatha Yoga con Nuria

12,00 - 13,30 h. Kundalini Yoga con Jorge

18,00 - 19,30 h. Yoga para niños con Nuria y Maura

19,35 - 20,00 h. Danza Hindú Bollybood

20,05 - 21,35 h. Kundalini Dance

Día 19:

Lugar: "Plaza Mayor"

9,00 a 12,00 h. Sesión de Yoga

9,00 h. Relajación inicial con Begoña

9,30 h. Calentamiento con Begoña

9,45 h. Serie Kundalini Yoga con Teresa

10,25 h. Yoga en pareja con Eva y José

11,05 h. Relajación con Begoña

11,30 h. Meditación con Maura

Lugar: "Parque de los Jesuítas"

18,00 - 19,30 h. Clase de Iyengar

20,00 h. Gran Meditación final

Día 21

A las 6 de la mañana se realizará una meditación al amanecer.

Hora y lugar de encuentro: 5:50 am, rotonda Multiusos Sánchez Paraíso.

A las 20:30 clase de Yoga al lado del Puente Romano. Ambas actividades a cargo de Sensei Mimoun.