

Cómo Llegar: consulta la pag web: www.huertadelaplata.com, en la que viene un mapa que podrás imprimir.

En Tren; Altaría a San Fernando

En Avión a Jerez de la Frontera

Coche hasta Caños de Meca o Vejer de la Frontera.

También os podemos organizar según os vayáis apuntando para compartir coche...

Si alguien se quiere quedar unos días más en La huerta, es posible, ya que funciona también como alojamiento, para ello enviar un mail a Jimena: ximenasan@yahoo.com.

Qué traer:

Ropa de abrigo ya que por las noches refresca.

Esterilla y manta, y cojín de meditación si lo necesitáis.

Si os pican los insectos, algún repelente (en las casitas hay mosquiteras)

Un cuadernito para notas.

Una botellita o termo para agua.

Toalla. Bici si queréis; para ir a la playa hay un camino muy bonito,

Las casitas tienen sábanas y mantas.

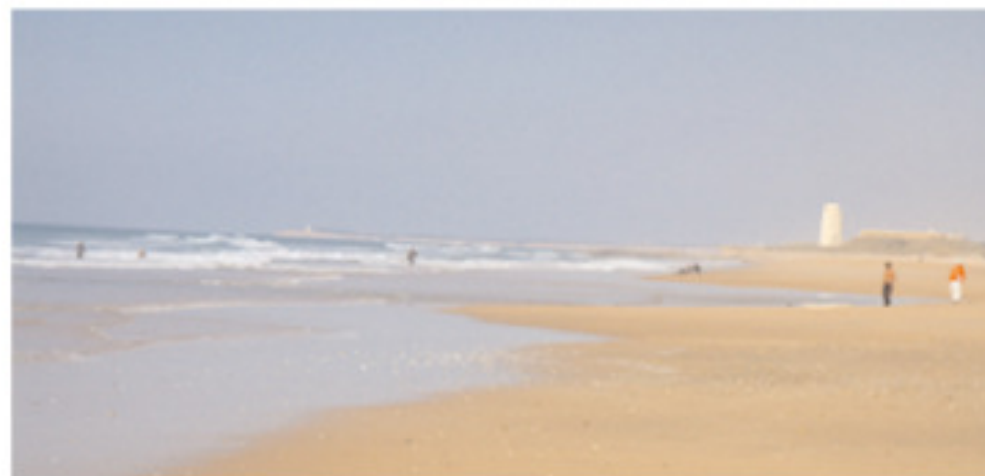


VACACIONES DE YOGA EN CÁDIZ

En el parque natural de la breña de Barbate

Caños de Meca

Del 15 al 19 de Julio



En la Huerta de la Plata, en la provincia de Cádiz, entre Vejer y Caños de Meca, en el parque natural de la Breña de Barbate. A diez minutos de las playas de Caños de Meca, Zahora, El Palmar.

Organiza: D-espacioyoga

www.despacioyoga.com

www.huertadelaplata.com

Contacto: 686745016913662927

D_espaci

El curso comenzará el jueves 16 de Julio a las 09 .00. y acabará el Domingo 19, a las 12 .00.

Profesoras : Hatha Yoga, con Jimena, Agama yoga con Harmonie Kundalini yoga con Blanca .

Yoga para niños con las tres.

si quieres ver los curriculums estan en; www.despacioyoga.com

PROGRAMA DEL CURSO

DE 8 a 9 Meditación Vipassana (OPCIONAL)

De 9.30 a 11: Clase de yoga

De 11.30 a 12.30 Desayuno.

De 12.30 a 18 Libre

De 18 a 19.30:Yoga

De 19.30 a 20.30hs meditación

De 21 a 22 hs cena (Vegetariana)

De 19.30 a 20.30hs meditación.

De 21 a 22 hs cena (Vegetariana)

Mañanas: Harmony ;Agama, Jimena; Hatha, Blanca; Kundalini

Tardes: Blanca Kundalini, Harmonie Agama, Jimena Hatha

El Domingo 19: Yoga en la playa: a las 09.00

a las 11.30 del Domingo el curso se clausura, podeis quedaros en la huerta hasta la tarde. Haremos una meditación Kundalini a las 19 hs. para los que se queden

PARA LOS NIÑOS:

De 8 a 9 a Desayuno ligero

de 9 a 11 Yoga y actividades

De 11. a 12 Desayuno- Brunch

De 12:00 a 18 hs libre

De 18 a 19 clase de yoga

De 19 a 20: Juegos para desarrollar la creatividad.

DE 21 a 22 hs Cena

Durante tu tiempo libre puedes ir a la playa, pasear por el pinar, montar a Caballo, hacer Surf....

Alternaremos profesores y diferentes Yogas: por la mañana

Hatha y a la tardecer Kundalini o Yoga dinámico, o viceversa.

Habra talleres opcionales de 12 a 13 hs. para aquellos que

quieran preguntar dudas, o tengan algun problema en su práctica.

La meditación de la tarde será guiada y cada dia haremos una dife-

rente: Meditaciones Diámicas de Osho, meditaciones con Mantra

de Yogi Bhajan , y otras...

Precio: (incluye alojamiento, desayuno, cena y clases)

270€ en tienda propia.

300€ en casita para 3

320€ en hexágono para dos (en un hexagono se pueden meter los padres con un niño)