



Yogami

YOGA RURAL

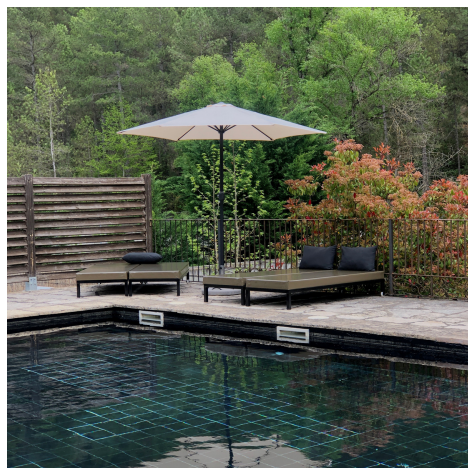
RETIR DE IOGA RURAL

AUTOCURA, DESCONNEXIÓ I
NATURA



5-6-7 DE MAIG DE 2023
LLOC: LA CASA DELS PEIXOS
(LA BARONIA DE RIALB-PREPIRINEU)

SOBRE EL RETIR



LA CASA

LA CASA DELS PEIXOS

És una casa rural situada al cor de la Baronia de Rialb, al prepirineu català. A 20 km del poble més proper i a la boca del naixement del riu Rialb. Lluny del soroll de la ciutat i envoltada de rius i pantans, planells plens de rovellons, i boscos de pi, roure i alzina

Originalment aquesta casa va ser un molí d'oli i pa que entrat el segle XX va transformar-se en un viver de truites de riu, i finalment la van convertir en casa rural.

Compta amb habitacions àmplies i espaioses on poder dormir còmodament. A més, totes les habitacions tenen bany privat.

Té diferents sales comunes per compartir les activitats tant a l'interior com al jardí. I té una piscina per refrescar-se i descansar.

PER A QUÈ AQUEST RETIR?



Yogami

YOGA RURAL



NOEMÍ VIDAL IGLESIAS

Vaig néixer a Barcelona, però actualment visc a Oliana (Alt Urgell).

Després de diplomar-me en Ciències Empresarials vaig decidir anar a viure a Oliana (Lleida) per amor. Va ser llavors quan vaig redescobrir el ioga, ara ja farà set anys, i des de llavors que he continuat aprenent i compartir aquest món tan meravellós.

M'he format en Hatha Raja Ioga, en el llinatge de Sir Andrei Ram Om (Dharma Mittra), i moltes altres formacions relacionades.

Pots consultar-ho al següent enllaç:
<https://yogamiproject.com/qui-soc/>

Aquest retir de ioga està pensat per dedicar-te un espai de connexió per a tu on poder desconnectar de la rutina diària, la feina, la casa... i poder trobar-te amb tu mateixa.

Un espai on apagar el soroll, connectar amb la natura i la tranquil·litat, la pau i lliure de judicis.

La casa dels peixos ens acollirà durant tres dies i dues nits en un lloc perfecte perquè gaudeixis d'una experiència única connectant amb tu mateixa i el benestar. Amb una alimentació saludable i la naturalesa que ens envoltarà.



PROGRAMA



Yogami

YOGA RURAL

DIVENDRES 5

- Arribada a la casa sobre les 17.30 h
- 18.30 h Benvinguda i presentacions
- 19.30 h Ioga suau
- 20.30 h Sopar

DISSABTE 6

- 7.30 h. Caminada conscient - bany de bosc (Opcional).
- 8.00 h Dharma ioga
- 9.15 h Esmorzar saludable.
- 11.00 h Activitat / dinàmica
- 14.00 h Dinar saludable i temps lliure.
- 17.00 h Taller d'invertides
- 20.00 h Sopar saludable.
- 21.30 h Ioga nidra amb les estrelles i cercle

DIUMENGE 7

- 7.30 h Dharma ioga flow
- 8.30 h Esmorzar saludable
- 10.30 h Taller respiracions + yogaterapia per una columna vertebral sana
- 13:30h Dinar / brunch saludable + comiat

*Les activitats i els horaris es poden veure alterats segons la dinàmica grupal



Yogami

YOGA RURAL

PREU I QUÈ INCLOU

DATES:

del 5 al 7 de maig del 2023 a la Casa dels Peixos

PREU:

Fins al 20 d'abril **325 €**

a partir del 20 d'abril **365 €**

CONDICIONS:

Es requereix un pagament de **195 €** per a fer la reserva que en CAP cas es retornarà.

El següent pagament haurà d'efectuar-se en EFECTIU el mateix divendres del retir.

QUÈ INCLOU:

Allotjament de 2 nits en habitacions compartides i
bany privat
Pensió Completa.
Totes les activitats

DUBTES? CONTACTA AMB MI



610423693



info@yogamiproject.com



@noesgreenway

INSCRIPCIONS

DATES:

del 5 al 7 de maig del 2023 a la Casa dels Peixos

LLOC:

La casa dels peixos

DIRECCIÓ:

C/ Afores s/n El Puig
La Baronia de Rialb
24747 Lleida

INSCRIPCIONS:

<https://yogamiproject.com/producte/retir-de-ioga-rural>

DUBTES? CONTACTA AMB MI



610423693



info@yogamiproject.com



@noesgreenway