

# Retiro de Yoga y Meditación

Con Carolina Stumpf y Beatriz Gómez Medina

Viernes 22, Sábado 23 y Domingo 24 de Marzo de 2019 en Lo Alto, El Arenal, Ávila

---



## Viernes 22 de marzo

- 19:00 Bienvenida. Meditación y Sankalpa.  
Sesión restaurativa de Hatha Yoga.
- 21:00 Cena

## Sábado 23 de marzo

- |       |  |       |  |
|-------|--|-------|--|
| 08:00 | Asanas para despertar.<br>Pranayama y Meditación | 17:30 | Taller de Anusara Yoga:<br>"Las 9 Rasas" |
| 09:15 | Desayuno   | 19:30 | Yoga Nidra                               |
| 11:30 | Taller de Anusara Yoga:<br>"Las 9 Rasas"         | 20:30 | Cena                                     |
| 14:00 | Comida   |       |  |

## Domingo 24 de marzo

- 08:00 Asanas para despertar  
Pranayama. Meditación con Mudras
- 09:15 Desayuno y Descanso
- 11:30 Taller de Anusara Yoga:  
"Las 9 Rasas"
- 13:00 Meditación
- 14:00 Comida y Despedida.

