

RETIR DE IOGA



IPA Baix Llobregat



Cap de setmana de meditació i ioga a Vilobí d'Onyar (Girona)

2 i 3 de març de 2024

Programa:

❖ Dissabte:

- 09:00 h Arribada a Can Freu (casa de colònies)
- 10:30 h Sessió de ioga
- 12:30 h Caminada per la muntanya (apta per tots els nivells)
- 14:30 h Dinar
- 16:00 h Sessió de mindfulness
- 18:00 h Visita a la Catedral de Girona i centre històric



- 21:00 h Sopar
- 23:00 h Fi de la jornada

❖ Diumenge:

- 09:00 h Esmorzar
- 10:00 h 1a sessió de ioga
- 12:30 h 2a sessió de ioga
- 14:00 h Dinar Saludable
- 16:00 h Fi del cap de setmana



IPA Baix Llobregat

Preu socis IPA

95 €

per persona

(NO SOCIS: 115 €)

El preu inclou:

- Professorat que donarà les sessions de ioga i mindfulness
- Estància a la casa de colònies Can Freu
- Dinar i sopar de dissabte
- Esmorzar i pica-pica del diumenge

Casa de colònies Can Freu



Casa de colònies Can Freu



Informació i inscripcions : Miquel Gutiérrez

 Tel 639 254 377

 esports@ipabaix.es

IPA Baix Llobregat