

# Yoga y Playa

Programa orientativo

## VIERNES DÍA 8

- **19:00 h** Llegada aproximada
- **21:00 h** Cena
- **22:30 h** Encuentro en la sala

Como llegaremos a diferentes horas, será un momento para que conozcamos a todo el grupo con el que vamos a compartir un tiempo, una energía y unos espacios. Y también para presentar las actividades y las personas encargadas de dirigir estas actividades.

## SABADO DÍA 9

- **8:00 h** *YOGA VISUAL*

Si el tiempo lo permite la actividad se realizará en la playa. Estiramientos para despertar el cuerpo y ejercicios especiales para ojos, sistema nervioso y cerebro. El conjunto que forma la visión.

- **9:30 h** Desayuno.
- **10:30 h** *YOGA CON HIPOPRESIVOS Y MINDFULNESS*  
Sesión de Hatha Yoga con ejercicios dinámicos enfocados a soltar, flexibilizar y tonificar nuestra

musculatura y articulaciones, facilitando de esta manera la práctica de Hipopresivos.

Los Hipopresivos se basan en la ejecución de posturas y movimientos que, puestos en práctica de manera correcta, logran una tonificación de la musculatura abdominal profunda y del perineo. Se completará con una meditación de mindfulness. Atención plena aquí y ahora.

– **14:30 h** Comida

– **17:30 h** *MICROGIMNASIA Y AUTOMASAJE*

La Microgimnasia es un método de reeducación corporal. Vamos reestructurando el cuerpo de una manera consciente y profunda, para eliminar tensiones y bloqueos físicos, mentales y emocionales.

Se practica con plena atención, utilizando posturas sencillas que no fuerzan las estructuras corporales.

Respiramos y hacemos micromovimientos lentos y conscientes, utilizando palos, pelotas y otros elementos, que devuelven la elasticidad y el tono muscular adecuado, aquietando la mente y calmando dolores.

Lo completaremos con automasaje. Todo ello nos llevará a un estado de mayor bienestar, paz y armonía.

– **21:00 h** Cena

– **22:00 h** *YOGA RAVE*

Rave con música en vivo y directo en la playa (si las condiciones climatológicas no lo permiten, se realizará en la sala) con cantos de Mantras y Danzas, para soltar, vibrar, reír, bailar, compartir, disfrutar. Tráete

si tienes algún instrumento de percusión, cuerda o viento.

## **DOMINGO DÍA 10**

– **8:00 h** *YOGA VISUAL*

Si el tiempo lo permite en la playa.

– **9:30 h** Desayuno

– **10:30 h** *YOGA Y CHI-KUNG*

Fusionando el Hattha Yoga con Chi-kung.

- Hattha Yoga con sus pranayamas y karanas, hará que abramos espacios internos y profundos para liberar bloqueos energéticos.
- El Chi-Kung que actúa sobre la energía vital del individuo hará que ganemos en serenidad a través de la quietud, la respiración y ejercicios suaves corporales.

– **13:00 h** Clausura sorpresa

– **14:30 h** Comida y despedidas

**¡¡FELIZ FIN DE SEMANA!!**