

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Llegar a Puerto de Mazarrón es muy fácil y encontrar el CEIP (Colegio de Educación Infantil y Primaria) "Miguel Delibes" también es fácil: está junto a la rotonda de los barcos fenicios en la entrada a Puerto de Mazarrón, frente a Mercadona.
2. No hay problemas para aparcar los coches. El Colegio está justo enfrente del Mercadona y el parking de Mercadona estará vacío al ser domingo. Allí podremos dejar los coches. Habrá una pancarta de bienvenida: ENCUENTRO DE YOGA.
3. El colegio es nuevo, así que las instalaciones y el pabellón están FENOMENAL. Tenemos baños, vestuarios y una gran SALA para la práctica.
4. Podremos compartir la comida vegetariana que cada uno traiga en mesas y sillas que nos ofrece el Ayuntamiento de Mazarrón. Y además tenemos la mayor piscina natural posible, el Mediterráneo (para niños, niñas, amigos, amigas, consortes y demás familia).
5. El Programa de prácticas: yoga, meditación, charlas, reiki es una INVITACIÓN. El Puerto de Mazarrón y el Mediterráneo están disponibles durante todo el Encuentro para todos. Elegimos cuando participar y cuando pasear.
6. Tres cosas tenemos que traer con nosotros:
 - Una esterilla para practicar yoga.
 - Comida vegetariana.
 - El mantra "todo va a salir bien".
7. Sería conveniente traer un cojín para la meditación.
8. Tendremos una SALA con camillas para recibir gratuitamente, como todo en el ENCUENTRO, una sesión de REIKI para quién lo desee.
9. Para cualquier información se puede contactar con: Olga Villena, tlfno: 657 08 59 74 y dirección email: ochicho13@hotmail.com

ORGANIZA:
Grupo de Yoga de
Bolnuevo

COLABORA:



Encuentro de Yoga



1 de Junio de 2014

Pabellón Polideportivo - Colegio Miguel Delibes
Puerto de Mazarrón - Murcia

PROGRAMA

MAÑANA

De 9:30h a 10h

Llegamos, aparcamos, nos instalamos, nos saludamos y nos dirigimos al Pabellón Polideportivo del CEIP "Miguel Delibes" de Puerto de Mazarrón para comenzar la fiesta del yoga.

De 10h a 11:30h - "Hatha Yoga" y "Yoga Nidra" por Gabriel Cabrera y M^a Carmen Fernández, de la Escuela de Yoga "Sadhana" (BoInuevo - Murcia)

De 11:30h a 13:00h - "Yoga Tao" por José Antonio Valera, profesor de yoga taoísta, especialista en Medicina y Terapias Naturales.

De 13:00h a 13:30h - "Meditación Zen" guiada por el monje Homyo Cadelli - Asociación Zen Internacional (AZY).

De 13:30h a 14:30h - "Charla sobre Medicina Ayurvédica" por Ramón Argudo - Especialista en Medicina Ayurvédica.

TARDE

De 14:30h a 17:30h - Comida vegetariana y convivencia.

De 17:30h a 18:30h - "Yoga de los sueños" por Juan Ortiz, director de la Escuela de Yoga "Dhyana" (Murcia).

De 18:30h a 19:30h - "La Meditación Yóguica de la Contemplación del Ser" por Juan Martínez, profesor de yoga y meditación (Murcia).

PROFESORES

Gabriel Cabrera
Mari Carmen Fernández
José Antonio Valera
Homyo Cadelli
Ramón Argudo
Juan Ortiz
Juan Martínez