

TALLER DE YOGA

Información e inscripciones
Informazioa eta izen ematea

943 025 025

cel@sjloyola.org

www.santuariodeloyola.org



***Fin de semana para
trabajar los sistemas
diferentes de yoga***



Loiola 2008

Taller de yoga

Dirige el taller / Zuzendaria:

Arantxa G. Etxezarreta

El objetivo del taller es integrar a la persona en su totalidad: cuerpo físico, cuerpo energético y espíritu.

Se trata de un sistema de formación humana integral que tiene como meta el control del cuerpo y de las energías vitales. El yoga es, en su esencia, el aprendizaje del saber vivir. Es un instrumento para alcanzar estados superiores.

Este taller se propone, entre otros, estos objetivos concretos:

- Proporcionar confianza en uno mismo
- Equilibrio espiritual
- Serenidad, paz, armonía
- Conseguir un control de la respiración
- Salvaguardar la salud

Yoga Tailerra

Fin de semana en Loiola

para iniciarse o trabajar los sistemas diferentes de yoga

(viernes noche a domingo mediodía)

(Ostiral gauetik igande eguerdira)

30 mayo (noche) - 1 junio (tarde)

Fin de semana: Matrícula y pensión dos días:105

Traer ropa y calzado cómodos

Lugar / Lekua: Gogartetxea

Loiola-Azpeitia (Gipuzkoa)

Tel.: 943 025 025

E-mail: cel@sjloyola.org