

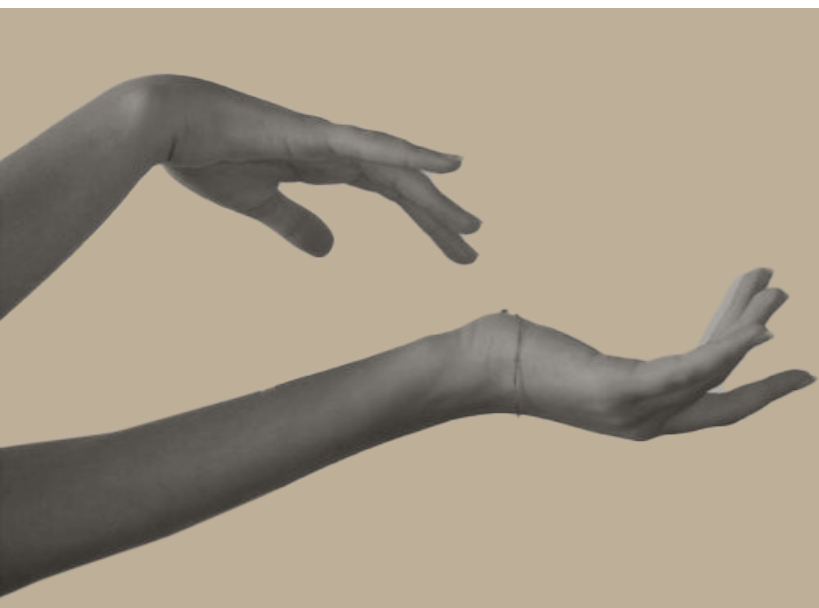


01.

Encuentros Presenciales

 **Ubicación: ShangriLa** (Finca Pago Lozano 77 y 78, El Berrueco Medina Sidonia 11.170 Cádiz)

Encuentro	Fecha	Horario	Contenidos principales
1	24-26 Abril	Vie 15:00/15:30 Dom 18:30/19:00	Introducción, Asana Clinic, Anatomía, Pranayama y Meditación
2	5-7 Junio	Vie 15:00/15:30 Dom 18:30/19:00	Asana Clinic, Anatomía, Pranayama y Meditación
3	18-20 Septiembre	Vie 15:00/15:30 Dom 18:30/19:00	Asana Clinic, Pranayama y Meditación, Mudras y Mantras
4	16-18 Octubre	Vie 15:00/15:30 Dom 18:30/19:00	Ajustes, Secuencias, Práctica de enseñanza.
5	27-29 Noviembre	Vie 15:00/15:30 Dom 18:30/19:00	Integración, Prácticum, Cierre



Durante los retiros presenciales **está incluido el alojamiento más la alimentación de la siguiente manera:**

- Viernes: snack y cena.
- Sábado: desayuno, comida, snack y cena.
- Domingo: desayuno y comida.

Agua e infusiones libres durante toda la estada.
Se tendrán en cuenta restricciones y alergias alimentarias informadas previamente.
El menú será vegetariano, vegano y libre de gluten.

02.

Encuentros Virtuales

Clases online en vivo (quedaran grabadas)
Modalidad: Zoom – 18:30 a 20:30

Mes	Fechas sugeridas	Numero de clases	Horas
Abril	28	1 clase	2 horas
Mayo	5, 12, 19 y 26	4 clases	8 horas
Junio	2, 9, 16, 23 y 30	5 clases	10 horas
Septiembre	1, 8, 15, 22 y 29	5 clases	10 horas
Octubre	6, 13, 20 y 27	4 clases	8 horas
Noviembre	3, 10, 17 y 24	4 clases	8 horas