

# Retiro de Yoga en Formentera

**Primavera 2021**

---

## DÍA 1.

**15:00 h** Check in.

**17:00 h** Bienvenida.

*Introducción al Retiro y al Yoga.*

*Presentación formadoras y participantes.*

**19:00 h** Iniciación al Yin Yoga.

*Clase Self Love YinYoga.*

**20:30 h** Tiempo libre.

## DÍA 2.

**8:00 h** Meditación guiada.

**8:15 h** Clase de Vinyasa Flow.

**9:30 h** Desayuno.

*\*Tiempo libre.*

*\*Actividad opcional.*

**18:00 h** Introducción al Ashtanga Yoga.

*Clase guiada Ashtanga.*

**19:30 h** Tiempo libre.

## DÍA 3.

**8:00 h** Meditación guiada.

**8:15 h** Clase de Vinyasa Power.

**9:30 h** Desayuno.

*\*Tiempo libre.*

*\*Actividad opcional.*

**18:00 h** Clase de Yin Earth Element.

**19:30 h** Tiempo libre.

## DÍA 4.

**8:00 h** Meditación guiada.

**8:15 h** Clase de Ashtanga.

**9:30 h** Desayuno.

*\*Tiempo libre.*

**20:30 h** Tiempo libre.

## DÍA 5.

**8:00 h** Meditación guiada.

**8:15 h** Clase de Hatha Morning Flow.

**9:30 h** Desayuno.

**12:00 h** Check out.

*\*Dependiendo de la climatología, alguna de las clases de la tarde se podrán realizar en la playa. Podremos ver el atardecer desde la playa y escuchar el sonido del mar mientras practicamos yoga. \*En caso de lluvia se realizarían las clases y el taller en Studio Pilates Formentera.*

---

## INCLUYE:

5 días, 4 noches

4 desayunos

7 Clases de Yoga: Yin, Vinyasa, Ashtanga y Hatha

1 Taller de Ashtanga

4 Meditaciones guiadas

## ACTIVIDADES OPCIONALES.

*(no incluidas dentro del precio del retiro)*

Kayak, SUP paddel, windsurf

Rutas verdes, paseo a caballo, Birding, rutas en BTT

Salidas en barco

Submarinismo, snorkel