

## Matinal de yoga a la natura.

### Caminada i taller per la pràctica i comprensió del yoga.

Una sortida matinal on caminarem i farem pràctica de yoga, silenci, meditacions, explicacions.

Serà per la zona de la Garriga i el Figaró, caminarem uns 8 km en total ( unes 2 hores caminant), pel costat de riu Congost, el camí és pràcticament pla, no hi ha desnivell. El ritme de caminar serà lent

Porta't el dinar i aigua, dinarem allà després de la pràctica. Acabarem després de dinar ( entre les 14:00 i 15:00 h).



Cal portar estora per estirar-se a terra, i si vols coixí de meditació.

Data i horari: Dissabte 8 de juny a les 9:45h

Lloc de sortida: Parc dels pinetons ( La Garriga). Ja us informaré concretament com arribar-hi als que vingueu, o podem quedar abans en altres llocs.

Aportació voluntària destinada a un grup d'activitats de yoga (CAS).

Si hi ha previsió de pluges, modificaré o anul·laré l'activitat

Cal que em confirmis la teva assistència.

Imparteix: Jordi Febrer. Més informació: <http://autorealitzacio.com/el-professor/>

Informació: 938415012 / 658351986 o [jordifebrer@apayi.com](mailto:jordifebrer@apayi.com) <http://autorealitzacio.com>

