

YOGA a Cal Grau de Torremetzena

1ª Opción

Practica de HATHA-YOGA

Duración: 1'30 hrs

Comprende:

- Estiramientos.
- Asanas
- Pranayamas
- Relajación

Precio para grupo, 50 €

2ª Opción

Sesión de YOGA

Duración: 4 hrs.

Comprende:

- breve charla sobre la historia y filosofía del yoga
- principios básicos de la respiración consciente y el pranayama (efectos fisiológicos y psíquicos)
- práctica de pranayamas
- práctica de bandas
- coloquio sobre los efectos del pranayama y bandas
- práctica de asanas
- práctica de relajación
- coloquio sobre sus efectos
- meditación.

Precio por grupo, 90 €

3ª Opción

Práctica de HATHA-YOGA en el agua

Duración: 1,30 hrs

Comprende:

- Estiramientos.
- Asanas
- Relajación sobre el césped.

Precio para grupo, 50 €

Concretar día y hora con antelación.

IOGA a Cal Grau de Torremetzena

1ª Opció

Practica de HATHA-YOGA

Duració: 1'30 hrs

Compren:

- Estiramientos.
- Asanas
- Pranayamas
- Relaxació

Preu per grup, 50 €

2ª Opció

Sessió de YOGA

Duració: 4 hrs.

Compren:

- breu xerrada sobre la historia i filosofia del ioga
- principis basics de la respiració conscient i el pranayama (efectes fisiològics y psíquics)
- pràctica de pranayamas
- pràctica de bandas
- col·loqui sobre els efectes del pranayama i bandas
- pràctica de asanas
- pràctica de relaxació
- col·loqui sobre els efectes
- meditació.

Preu per grup, 90 €

3ª Opció

Pràctica de HATHA-YOGA a l'aigua

Duració: 1,30 hrs

Compren:

- Estiraments.
- Asanas
- Relaxació sobre la gespa.

Preu per grup, 50 €

Concretar el día i hora con antelació.

Curs d'iniciació a les flors premsades

10 i 11 de Maig / 24 i 25 de Maig

Lloc: Cal Grau de Torremetzena

Dirigit per: Ana Maria Lavares

Programa d'activitats

Dissabte i Diumenge després d'esmorzar

Passeig per la Natura.

Sortides de reconeixement pel camp, amb recol·lecció de fulles i flors silvestres

Informació "In – situ" de propietats i utilitats medicinals de les espècies recollides.

Teoria i practica

- . descripció dels tipus de premses
- . tipus de papers secants
- . varietat del material vegetal.
- . practica de premsat

Composicions florals

- . punts de llibres, postals, herbaris, etc...

Activitats amb una durada de 8 a 10 hores, per a dur a terme entre Dissabte i Diumenge

PLAZES LIMITADES (8/10 persones)

Preu de les activitats:

Allotjament, esmorzar (2), dinar (2) i sopar (1):

130 € / persona

Informació / inscripcions :

Cal Grau de Torremetzena 93-8680827 619974319 calgrau@hotmail.com

Curso de iniciación a las flores prensadas

10 y 11 de Mayo / 24 y 25 de Mayo

En Cal Grau de Torremetzena

Dirigido por: Ana Maria Lavares

Programa de actividades

Sábado y Domingo, después del desayuno.

Paseo por la naturaleza.

Salidas de reconocimiento por el campo, y recolección de hojas y flores silvestres

Información “In – situ” de propiedades y utilidades medicinales de las especies recogidas.

Teoría i practica

- . descripción de los tipos de prensas
- . tipos de papeles secantes
- . variedad del material vegetal.
- . practica de prensado

Composiciones florales

- . puntos de libros, postales, herbarios, etc...

Actividades con una duración de 8 a 10 horas, para llevar a cabo entre Sábado y Domingo.

PLAZAS LIMITADAS (8/10 personas)

Precio de las actividades:

Alojamiento, desayuno (2), Almuerzo (2) y cena (1):

130 € / persona

Información / inscripciones :

Cal Grau de Torremetzena 93-8680827 619974319 calgrau@hotmail.com