

PROGRAMA DESCONECTA GREDOS

Del 14 al 16 de diciembre de 2018

Viernes 14:

-18:00-19:00: Llegada y acomodación

-19:00-20:00: Dinámica-presentación

-20:00-21:00: Yoga restaurativo

-21:00-22:00: Cena

-19:00-20:30: Hatha Yoga

-20:30-21:00: Yoga Nidra

-21:00-22:00: Cena

Sábado 15:

-09:00-9:45: Saludo al sol y Pranayama

-10:00-10:30: Desayuno

-10:30-13:00: Excursión

-13:00-13:45: Yoga suave

-14:00-15:00: Comida

-15:00-17:00: Tiempo libre

*-17:00-19:00: Taller de Coaching y PNL.
Dinámicas*

Domingo 16:

-9:00-9:45: Saludo al sol y Pranayama

-10:00-11:00: Desayuno

-11:30-12:30: Excursión

-12:45-13:45: Coaching grupal motivacional

-14:00-15:00: Comida

-Fin del retiro



PROGRAMA DESCONECTA GREDOS

Del 14 al 16 de diciembre de 2018

- Incluye: pensión completa y actividades

- Transporte en vehículo propio

- Más información y reservas:

hola@des-conecta.com

- Tlfs: 645 97 77 83- 687 90 74 93

www.des-conecta.com



¡ Escápate de ti mism@!