

**ENE**

**22 - 23**



# **RETIRO URBANO PARA UNA VIDA PLENA**

**SÁBADO 22 DE ENERO**

**10H00 - 11H30 HATHA VINIYOGA YOGA**

**11H45 - 13H45 ¿CÓMO CONVERTIR LA ANSIEDAD EN CALMA?**

**DESCANSO - COMIDA**

**16H15 - 18H15 ¿CÓMO ALCANZAR EL ESTADO DE FLOW?**

**18H30 - 20H30 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA MANEJO DEL ESTRÉS**

**DOMINGO 23 DE ENERO**

**10H00 - 12H00 INTRODUCCIÓN A MEDITACIÓN MINDFULNESS**

**12H10 - 14H00 YIN YOGA PARA ELIMINAR TUS BLOQUEOS**

**¿Comemos juntos?  
Sano y al aire libre**



whatsapp: 601396427

<https://gravedadzero.es/retiro/retiro-urbano-para-una-vida-plena/>

