

RETIRO DE **yoga**

Y EXPERIENCIA

INDIA

Un viaje de transformación.
en la cuna del Yoga, Rishikesh
disfrutaremos las diferentes,
sesiones de Yoga, ceremonias,
rituales, excursiones. Bajaremos
a sus hermosas playas de Goa,
con clases de yoga, filosofía,
avistamiento de delfines, playa,
ayurveda y mucho más.
Fusionando ambas
experiencias en un viaje único.
Preparados para la próxima
aventura ❤️

Información y Reservas

Laura Ledesma
+34 634821924

Profesora de yoga, fundadora de
Yoga Nature Córdoba.
Organizo retiros de yoga y
experiencias por el mundo

Formadora certificada por Yoga
Alliance.

@yogalauraledesma



**Del 20 al 29
Noviembre**



Viernes 20

Llegada recepción de habitaciones.

Almuerzo

Descanso

Baño de Sonido Bienvenida.

19:00 cena



Sábado 21

7:00/ 7:45 Pranayama

7:45/ 9:00 Yoga Asana

9:00/ 10:00 Desayuno

Corazón de India. Entorno.

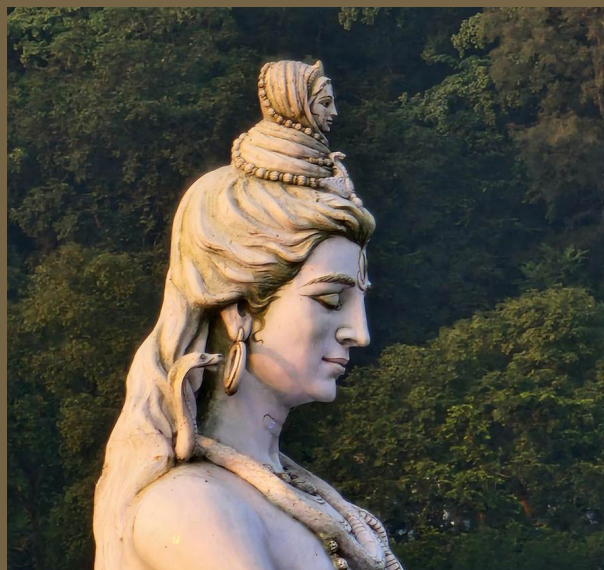
13:00/ 14:00 Almuerzo

15:00/ 16:30 Alineación y filosofía del yoga.

18:00/ 18:30 Ganga Arati.

Ceremonia de fuego.

19:00/20:00 Cena



Domingo 22



7:00/ 7:45 Pranayama

7:45/ 9:00 Yoga Asana

9:00/ 10:00 Desayuno

Ganga Raftin (Actividad opcional)
Bajo petición, 15€ con transporte incluido. Apuntarse antes del 20 de noviembre.

13:00/14:00 Almuerzo

15:00/ 16:30 Alineación y filosofía del yoga.

18:00/ 19:00: kirtan

19:00/20:00 Cena





Lunes 23

7:00/ 7:45 Pranayama
7:45/ 9:00 Yoga Asana
9:00/ 10:00 Desayuno

Excursión Ashram Beatles

13:00/ 14:00 Almuerzo
15:00/ 16:30 Alineación y filosofía
del yoga.
17:00 Diyan offering
Ofrenda personal, Ganga.
18:00/ 19:00 Meditación
19:00/20:00 Cena

Martes 24

8:00 Salida hacia el aeropuerto
deharum, nos darán el desayuno.
Preparad las maletas el.día de
antes. Puntualidad.
Goa el paraíso Indio 🌍

Llegada, recepción de habitaciones,
bienvenida.

21:00 Cena en la playa.

Miércoles 25

8:00 Yoga frente al Mar

9:00/10:00 Desayuno

* Playa Patnem 💙
13.00 Almuerzo

* Agonda playa

18:00 yoga sunsent

20:00 Cena



Jueves 26

7:00 Barco avistamiento de delfines en libertad

9:30/10:30 Desayuno

13.00 Almuerzo

* Palolem playa.
Visita opcional a laksmi Yoga tienda de ropa al por mayor.

18:30 Yoga Flow

20:00 Cena

22:00 opcional, salida a cala bahia



Viernes 27

8:00 Yoga vinyasa

9:00/10:00 Desayuno

Journaling

13.00 Almuerzo

Relax

18:30 supyoga

20:30 Cena



Sábado 28

8:00 Yoga vinyasa

9:00/10:00 Desayuno

Cataratas y granja ayurveda

13.00 Almuerzo

Relax

18:30 Especial Kirtan

20:30 Cena





Domingo 29

8:30 Sesión yoga especial
ReNacer

9:00 Desayuno

Últimas compras

14: 00 Almuerzo

20:00 Cena despedida 🤍🙏
Vuelta a casa, integrando
todo lo vivido 🌍🇮🇹

Por orden de reservas con aforo limitado.
Más información el pdf adjunto al retiro
sobre India y el procedimiento a seguir.

Todo incluido a excepción de vuelos y
transportes.

Actividad de rafting opcional previo aviso
a la escuela. 15€ incluido transporte.

Las comidas serán todas con la filosofía
ayurvedica: Basada en alimentos vivos.

Bebidas: Agua y té.

Pudiendo elegir aparte carnes, pescados,
smoothies, cerveza... abonandolo aparte.

India ofrece una variedad gastronomica
a buen precio en la zona sur.

Pasaporte en vigor con 6 meses sin
caducar después de la entrada al país.

Seguro Médico.

Tarjeta Sim.

Visado obligatorio.

www.lauraledesmayoga.com



@yogalauraledesma

+34 634821924

www.lauraledesmayoga.com

**Muchas gracias por permitirnos
experiencias y confiar en ésta
nueva aventura de nuestra mano**

