

Querid@ compañer@:

El próximo 21 de junio se llevará a cabo el DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA, en Úbeda (JAÉN)

Donde APTN_COFENAT como entidad colaboradora, estará presente con un stand y daremos una ponencia de 12:30 a 13:30h, sobre:

CLAVES APRA DESARROLLAR TU ACTIVIDAD EN TERAPIAS NATURALES

GRATUITO soci@s APTN_COFENAT y alumnos de Escuelas.

En las siguientes págs. te adjuntamos el programa completo.

Si estas interesad@, envíanos un email poniendo en el asunto tu nombre y apellidos, nº de socio y nº de comunicado comunicacion@aptn-cofenat.es



योग

YOGA

2022

DÍA INTERNACIONAL del YOGA - 21 de JUNIO

LUGAR: HOSPITAL DE SANTIAGO DE ÚBEDA

PROGRAMA

- 9,00 - 9,30 h. **SURYA NAMASKAR (Saludo al sol).** Actividad Grupal a realizar por todos/as participantes.
- 10,00 - 11,00 h. • **YOGA DEL CORAZÓN - (Yoga Consciente y Creativo) - M^a Esperanza Molina. Nivel Bajo.**
- **YOGA IYENGAR - (Yoga Iyengar) - Christina Henson. Nivel Alto.**
- 11,15 - 12,15 h. • **YOGA EN PAREJA - (Hatha yoga) - María Molero. Nivel Medio.**
- **“ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA” - (Yoga taoísta) - Osane Díaz. Nivel Bajo.**
- 12,30 - 13,30 h. • **“TRANSCENDIENDO LOS LÍMITES PARA CONOCERTE A TÍ MISMO” - (Ashtanga yoga) - Cristina Onaindia. Nivel Alto.**
- **MEDITACIÓN CON LOS CHAKRAS - (Hatha yoga) - Carmen Martín. Nivel Bajo.**
- **Charla Informativa: CLAVES PARA DESARROLLAR TU ACTIVIDAD EN TERAPIAS NATURALES.-**
Jorge Sánchez (Presidente APTN_COFENAT) y Gustavo Galvo (Presidente CONAMAD).
- 18,30 - 18,50 h. **SADHANA CONJUNTA.** Actividad Grupal a realizar por todos/as participantes.
- 19,00 - 20,00 h. • **YOGA RECUPERATIVO. María Isabel Ballesteros. Nivel Bajo.**
- **“HALLANDO PAZ”. (Hatha Yoga) - Dirk Kesteloot. Nivel Medio.**
- **“PRANAYAMA, EL ARTE DE FLUIR CON LA RESPIRACIÓN” - (Yoga Esenio) - M^a de la Paz López. Nivel Bajo.**
- 20,15 - 21,15 h. **“KIRTAN Y MEDITACIÓN” - (Yoga Sivananda). Paula Gonzáles.**
Actividad Grupal a realizar por todos/as participantes.

ACTUACIÓN DE DANZA ORIENTAL

Muestra de Alumnas de Marian Ejido

TEATRO IDEAL CINEMA • 21 de junio • 21,30 horas

Todas las personas que lo deseen pueden colaborar aportando productos no perecederos (leche, latas de conservas, leche lactante, aceite, cacao en polvo, ...) a favor de la Red Úbeda Solidaria. Se establecerán mesas en la entrada del Teatro.

Promovido por:



Actividades
GRATUITAS
para todos
los públicos

Organizan:



Excmo. Ayuntamiento de Úbeda
CONCEJALÍA DE
PARTICIPACIÓN CIUDADANA



Colabora:



Sierra
Cazorla
Aguas Minerales Naturales

APTN_COFENAT
Asociación de Profesionales y Autónomos
de las Terapias Naturales

CONAMAD

Namaste
Maravillas de la India
C/ Juan Pablo González, 16 - ÚBEDA

INFORMACIÓN:

Concejalía de Participación Ciudadana
Avda. Constitución, 10 - Bajo

Tlf: 953 79 36 34 / 607 44 80 59 (Maripaz López)

- No será necesaria inscripción previa.
- Se recomienda ropa cómoda y esterilla (quien disponga de ella)
- Se aconseja llevar una pequeña mantita y un cojín.