

Querid@ compañer@:

El próximo domingo día 19 de junio, se celebra el **DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA**, que tendrá lugar en el Hospital de Santiago en Úbeda –Jaén.

COFENAT colabora en esta iniciativa que creemos puede ser de tú interés, ya que se harán numerosas actividades, todas ellas **GRATUITAS** tanto para el profesional como para público en general.

Te adjuntamos programa completo en la pág. siguiente.

Síguenos en:



GRATIS PARA EL ASOCIAD@



**DÍA
INTERNACIONAL
DEL**



योग

HOSPITAL DE SANTIAGO DE ÚBEDA
DOMINGO, 19 DE JUNIO DE 2016

PROGRAMA/ TALLERES

10.00 – 11.00 H.

- **MOVILIZACIONES ENERGÉTICAS Y MEDITACIÓN CON MUDRAS.**
Dirige: María de la Paz López. Actividad Grupal a realizar por todos los/as participantes.

11.00 – 12.30 H.

- **TALLER DE YOGA PARA NIÑOS/AS “CON + RISAS Y – PRISAS”**
Dirige: María Esperanza Molina. Para niños/as a partir de 5 años.
- **YOGA IYENGAR** – Dirige: Christina Henson
- **MEDITACIÓN Y SAVASANA** – Dirige: María Isabel Ballesteros

12.30 – 14.00 H.

- **FUSIÓN YOGA-PILATES** – Dirige: Ana Castaño
- **EL ARTE DE RESPIRAR Y MEDITAR** – Dirige: Osane Díaz
- **YOGA NIDRA** – Dirige: María de la Paz López

17.00 – 18.30 H.

- **YOGA PARA EL ALMA** – Dirige: Francisca Muñoz
- **YOGA Y SALUD** – Dirige: Miguel Campos

18.30 – 20.00 H.

- **YAMA Y NIYAMA, LOS PRIMEROS ESCALONES DEL ASTANGA YOGA.**
Dirige: Carmen Martín.
- **DESPERTAR EL MAESTRO INTERIOR** – Dirige: Dirk Kesteloot

20.00 – 21.00 H.

- **MEDITACIÓN CON CANTO DE MANTRAS** – Dirige: Rosa Nadal y María de la Paz López.
Actividad Grupal a realizar por todos los/as participantes.



Actividades
GRATUITAS
para todos
los públicos

Organizan:



Excmo. Ayuntamiento de Úbeda
CONCEJALÍA DE
PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Colabora:



Maravillas de la India
C/ Juan Ruiz González, 18 - 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, un cojín o zafu.