

RETIRO DE YOGA Y COCINA ENERGÉTICA

• 21-23 DE OCTUBRE DE 2022 •

Viernes

- 16-19 Llegada
- 19:30 Presentación del retiro
- 20:15 Cena
- 21:30 Meditación & Canto de Mantras

Sábado

- 08:30 Yoga Vinyasa Flow & Meditación
- 10:15 Desayuno
- 11:30 Taller de Cocina Energética (dossier y recetas)
- 14:30 Comida
- 16:00 Tiempo libre
- 18:30 Yoga y Chakra Raíz
- 20:00 Cena
- 21:30 Yoga Nidra & Sonoterapia

Patricia Yoga Project & La Dama del Bosque
+info www.patriciayogaproject.com
+34 639 786 956

Domingo

- 08:30 Yoga Vinyasa Flow & Meditación
- 10:15 Desayuno
- 11:30 Taller de Cocina Energética (dossier y recetas)
- 14:30 Comida
- 16:00 Fin del retiro

Talleres de cocina energética

Se centrarán en la cocina de otoño y serán teóricos y prácticos.

Cocinaremos recetas veganas, saludables y muy ricas a la vez que hablaremos de la energía de esta estación y cómo adaptarnos mejor a ella a través de la cocina, haciendo referencia tanto a los ingredientes como al método de cocción.

Se entregará un dossier con recetas y teoría.

Patricia Yoga Project & La Dama del Bosque
+info www.patriciayogaproject.com
+34 639 786 956