

**Programa:**

- 1) Vie. 16 hs. puntual recepción.
- 2) 17 a 19 hs. **YOGA** depurativo para primavera (hígado y vesícula) + **YOGA NIDRA**, a cargo de Catalina González\*
- 3) 19,30 a 20,30 **TALLER DE COCINA**, menú óptimo para la primavera. A cargo de Laura Rila\*\*
- 4) 20,30hs: **CENA**
- 5) 22,30 hs **MEDITACIÓN ESPECIAL de LUNA LLENA con el sonido mágico de la tampura.** A cargo de Laura Rila.\*\*
- 6) Sáb. 8,30 a 9 hs: **PANAYAMA** A cargo de Catalina González.\*
- 7) 9,15 hs -**DESAYUNO** lideal de primavera
- 8) 10 a 12 hs: **JIN KEI DO** (desbloqueo de energías estancadas, destrabar y soltar emociones). A cargo de Laura Rila.\*\*

**12 hs: Fin del encuentro.**

\*Profesora certificada de Hatha Yoga Integral en 2007. Ha dado clases a adultos y niños en centros de Colombia y Estados Unidos. Actualmente da Yoga y masaje Thaiandés en Barcelona.

\*\* Master Jin Kei Do con 10 años de experiencia en Bs As Argentina, y Catalunya. Ver perfil completo en "quienes somos" de [www.masintegral.com](http://www.masintegral.com)

# LUNA LLENA DE SEMANA SANTA.

**Conectar y despertar lo sutil  
con la Luna Llena de Primavera  
en plena Naturaleza.**

**Vie. 6, 16 hs. a Sáb. 7 de abril 12 hs.**  
en Mas Collsesplanes - Montseny  
[www.masintegral.com](http://www.masintegral.com)



**RESERVA:**

hasta el martes 3,  
señal de € 30 x banco  
[info@masintegral.com](mailto:info@masintegral.com)

**€ 60.-**

Si estás cerca  
y quieres dormir  
en tu casa tomando  
solo las actividades  
del viernes: € 35.-

**TRAER:** Esterilla, manta, toalla y zapatillas de andar por casa.

**Abierto a todos los niveles**