

## Programa Completo

### Viernes, 29 de septiembre

- 19:00 Llegada y bienvenida
- 20:00 Círculo de apertura y meditación
- 21:00 Cena vegetariana



### Sábado, 30 de septiembre

- 07:30 Despertar con cuenco tibetano
- 08:00 Yoga Kundalini: Auto-perdón
- 09:30 Tiempo para desayunar en la terraza del albergue
- 11:30 Taller sobre el perdón y la aceptación
- 13:30 Tiempo libre
- 14:00 Comida vegetariana y tiempo libre
- 17:00 Excursión consciente a una piscina natural
- 19:30 Yoga Kundalini y meditación
- 20:30 Cena vegetariana
- 21:30 Relajación y yoga Nidra

### Domingo, 1 de octubre

- 7:30 Despertar con cuenco tibetano
- 8:00 Yoga Kundalini y meditación
- 09:30 Tiempo para desayunar
- 11:30 Qi Gong y meditación en la naturaleza
- 13:30 Círculo de cierre
- 14:30 Comida vegetariana
- 16:00 Fin del retiro

Más información en el evento de facebook:

<https://www.facebook.com/events/1972883946263724>

Y en la página de Akaljoti Yoga Kundalini:

<https://akaljiotyoga.wordpress.com/2017/05/27/yogamontana-en-septiembre/>

Información y reservas:

akaljiotyoga@gmail.com

Tel: +34 679 210 167

### **Albergue el Fragal**

C/ Rambla de las Flores, 7  
50619 – Orés  
Zaragoza (España)

Tel. +34 689 043 036  
alberguedeores@gmail.com  
Contacto: Indra Cuda