



YOGA *Camp*



 LÍQUID DANSA

PRESENTACIÓ

El **Yoga Camp** és una activitat de cap de setmana, amb bona companyia i noves sensacions, que et permetrà aprofundir en la teva pràctica física i assolir noves eines i coneixements del yoga. Per això, com de costum, comptem amb la **Casa de Colònies de Ridolaina, prop de Bellver de Cerdanya** per portar a terme les activitats, en un entorn on desconnectar de l'exterior i connectar amb l'interior.

Les activitats són classes de yoga vinyasa dinàmic, on practicarem intensament seqüències i postures. També aprofundirem impartint tallers amb un contingut interessant per seguir millorant en la pràctica del yoga. Compartirem experiències en grup on explorarem noves formes de practicar yoga.

Les professores, **Mònica Vega i Olga Da Cunha**, s'encarregaran de conduir aquest cap de setmana intens i carregat de yoga i creativitat.

DATA / ENTORN ESPAI / PREU

DISSABTE 4 I DIUMENGE 5 DE MAIG

La Casa de Colònies de Ridolaina està situat en un entorn idíllic on la natura i els paisatges de la Cerdanya ens permeten realitzar activitats de desconnexió com les que us proposem.

www.ridolaina.com

Adreça: Cal Piltre, S/N 25720 Bellver de Cerdanya, Lleida, Espanya

PREU: 165 € - dietes, allotjament i activitats.



PLANIFICACIÓ

Dissabte 4 de maig

11:00 - 13:00: Escalfament + Taller “The perfect Chaturanga” - Moni i Olga

Farem la benvinguda a totes les alumnes i posarem el cos i la ment a disposició de la pràctica. Proponem un taller on explicarem de manera acurada la tècnica del moviment del Chaturanga Dandasana. En el Yoga Vinyasa, la repetició d'aquest pas és molt freqüent i és important gaudir-ne i prevenir lesions.

14:00 - 15:30: Dinar i descans

15:30 - 16:30: Passejada (opcional)

Una activitat mindfulness per després de dinar, un moment agradable envoltades de natura abans de començar la pràctica de la tarda.

16:30 - 17:30: Taller “Bandhas” - Moni i Olga

Sempre va bé aprendre com s'activa la musculatura profunda per establir les postures. Es proposen uns exercicis per investigar aquestes contraccions musculars i posar en pràctica aquesta activació.

17:30 - 19:00: Berenar i Break.

19:00 - 20:00: *Sessió Yoga amb Salutació a la Lluna i Yoga Nidra - Moni i Olga*

A través d'una sessió suau posarem en pràctica els conceptes apresos, anirem baixant el ritme i la intensitat. Després, tancarem l'activitat amb una estona de relaxació guiada.

21:00 - 22:00: Sopar i sobretaula.

Diumenge 5 de maig

8:30 - 09:45: *Sessió Yoga Vinyasa Flow "Connecta amb la teva Deessa interior" - Moni i Olga*

Una pràctica de despertar amb seqüències interessants presentant les postures i els Mudras de les diferents Deesses Hindús.

10:00 - 11:00: Esmorzar

11:00 - 13:00: *Play Time - Olga i Moni*

Compartirem una pràctica diferent, plena de reptes personals i en grup.

14:00 - 16:00: Dinar de comiat

A photograph of three women practicing yoga in a park at sunset. They are sitting on mats on the grass, performing a standing yoga pose with their arms raised and hands clasped above their heads. The background shows a line of trees with sunlight filtering through the leaves, creating a warm, golden glow. The entire image has a semi-transparent green overlay.

INSCRIPCIÓ

Per fer la inscripció has d'omplir el formulari que trobareu a la nostra pàgina web **Escola Líquid Dansa**. Les inscripcions es tanquen el divendres 13 d'octubre de 2023.



LÍQUID DANSA

