

FORMACIÓN RESIDENCIAL

YOGA FLOW PRENATAL & POSNATAL™

Cuando las mujeres nos reunimos, surge magia.



FECHAS Y HORARIO

Este será un viaje vivencial y de sabiduría para cada mujer que comparta estos días.

FECHAS:

del jueves 7 al domingo 10 de julio

HORARIOS DE LLEGADA Y SALIDA:

| | |
|--|------------------------------------|
| Llegadas a Omshanti (Jueves): 15h00 - 16h00 | Cierre del curso (Domingo): 14h |
| Registro al curso y entrega de alojamiento: 15h30 - 16h30 | Salida de Omshanti: 14h30 |
| Inicio del curso: 17h00 | |

CÓMO SERÍA UN DÍA DE FORMACIÓN:

| | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| 7h00 Práctica de yoga | 15h30 - 18h30 Sesión de tarde |
| 8h30 Desayuno | -descanso- |
| -descanso- | 19h30 Cena |
| 9h30 - 13h30 Sesión de mañana | 20h30 Sesión de noche |
| -descanso- | (círculos, cantos, charlas, sauna...) |
| 14h00 Comida | |

EL HOGAR

OMSHANTI YOGA STUDIO

maps [aquí](#)

Camí de l'Estenoc s/n
Les Franqueses, Barcelona



Este lugar nos permitirá llevar este curso a otro nivel... Poder compartir, crear comunidad e integrar todo aquello que vamos aprendiendo, de manera genuina y sin prisas. La naturaleza nos permitirá recolectar hierbas, conocer mejor su uso para la maternidad, el lugar nos dará el regalo de caminar descalzas y sentirnos vivas, la piscina... Las comidas juntas, los círculos, talleres, charlas... Van a ser cuatros días que te cambiarán la vida, tu visión sobre el cuidado a la maternidad y tu mirada al acompañamiento.

COSTES

690€

curso + habitación compartida (de 2 a 5 pax) + pensión completa

El espacio ofrece edredones, almohadas, sábanas y mantas. Habitaciones bonitas, muy cuidadas, cómodas y con mucha luz y vistas preciosas....



640€

curso + camping + pensión completa
El espacio ofrece colchones, almohadas, y sábanas (hay que traer saco de dormir y tienda). El lugar es excepcional y si te gusta vivir la naturaleza, esta es una gran oportunidad...



El valor real es de 810€! Ahorrarás más de 100€!! Hemos querido ajustarlo al máximo para que puedas disfrutar de esta formación siendo además una experiencia residencial.

ALIMENTACIÓN

Alimentación vegetariana mayoritariamente ecológica

**opciones para veganos o alergias (importante previo aviso en el formulario)*



La alimentación es para nosotras clave en la gestión y responsabilidad de nuestra salud y bienestar. Nuestros cursos tienen un gran enfoque en el cuidado a través del alimento como medicina, por eso en nuestros cursos residenciales queremos que disfrutes de una comida excepcional. Por favor, avísanos si tienes alguna alergia al inscribirte al curso.

CÓMO LLEGAR

Ofrecemos gratuitamente transfer desde/hasta la estación de tren de Granollers, en el horario siguiente:

Transfer desde la estación a Omshanti - Jueves 7 a las 15h00

Transfer desde Omshanti a la estación - Domingo 10 a las 14h30

**Fuera de ese horario el transfer no está disponible ni incluido por lo que la opción sería un taxi o caminando (25 minutos a pie) desde la estación hasta OmShanti.*

Si vienes en coche propio, OmShanti cuenta con parking para dejarlo durante esos días.

Si vienes en tren:

Línea 'Bcn-Girona', Parada 'Granollers Centre'

Desde el aeropuerto de Barcelona

Todos los trenes van en buena dirección, parada 'Granollers Centre' (1 hora de trayecto)

Si vienes desde el aeropuerto de Girona:

Bus directo a Granollers: 09:00, 11:30 y 14:30. Si pierdes el último bus tienes que coger un tren directo a Barcelona, y coger el tren desde 'Paseo de Gracia' o 'Clot Aragó', hasta Granollers Centre '.

Si vienes desde Barcelona o Girona en coche:

AP-7 Salida 'Cardedeu' (S.12). Sal de la autopista y toma la rotonda a la izquierda dirección 'Cardedeu Este'. Pasar dos rotondas más y la tercera gira a la izquierda dirección 'Granollers'. Conduce un par de kilómetros, pasa otra rotonda y una gasolinera a mano derecha. Después de esta gasolinera la primera calle a mano derecha (dirección Green Park). Sigue toda la subida recta y una vez arriba de todo verás una señal que indica 'Marata' a la derecha. A unos 300mts encontrarás una entrada a mano izquierda con la indicando 'Omshanti'. Toma el camino de tierra que baja a mano derecha, puedes aparcar justo pasada la encina.

Si vienes desde Granollers:

Sal de Granollers dirección Cardedeu (el hospital os queda a mano izquierda, los cines norte a mano derecha) pasada la rotonda de la Ronda Norte y pasados los almacenes Hipo, encontrarás una señal anunciando una gasolinera a 500 m. Justo a la altura de la señal toma el camino asfaltado de la izquierda (dirección Green Park). Una vez arriba verás una señal que indica 'Marata' a la derecha. A unos 300mts encontrarás una entrada a mano izquierda con el cartel de 'Omshanti'. Toma el camino de tierra que baja a mano derecha, puedes aparcar justo pasada la encina.

FORMAS DE PAGO

***Para reservar una plaza es necesario el ingreso de una paga y señal (300€)**

- **PAGO REGULAR:** El resto del pago, como pago final, se realizará presencialmente en efectivo en el momento de registro al curso
- **PAGO FRACCIONADO:** también existe la posibilidad de fraccionar el pago entre los meses de Abril y Junio ¡consúltanos!

El pago se puede realizar directamente desde la Web vía Paypal o por transferencia.

Datos bancarios para la reserva:

(enviar justificante bancario para bloquear la plaza)

TRIODOS BANK - Asociación SansYoga

IBAN ES35 1491 0001 202110215221

(Nombre + Apellido + CURSO Prenatal-Posnatal)

“Este curso ha sido mucho más que un simple curso de yoga... caló muy hondo en mí, me transformó como mujer y aportó vivencias y conocimiento que jamás hubiese imaginado” Alumna Oct. 2017

