



# ERRETIROA

URRIAK 30 ETA 31

MAIOBERRI (GOIZUETA)

## MAIOBERRI ISILTASUNA ETA NATURA DA

Leku honek berezko pultsua du, lasaia eta naturala, eta horrek gure buruarekiko **konexioa errazten** du. Horrela errazagoa da zeure buruari entzutea, nola zauden jabetzea.

Topaketa hau **orainean errotzeko** modu bat izango da.

**Yogaren, dantzaren eta soinu zirkuluen** bidez, adimena lasaitu egiten da, eta **argitasun egoera** batean sartzen gara; horrela, **bihotzak bere erritmoa harmonizatzen** du eta **indartu** egiten da.





# YOGA, DANTZA NATURAREKIN & SOIN-ZIRKULUAK

ZEURE BURUARI KONEXIOA ETA OREKA OPARITU

## 30 LARUNBATA

10:00 HELDUERA ETA ONGIETORRI-ZIRKULUA

11: 00H YOGA INTEGRALA

14: 00H BAZKARIA

16:30 DANTZA NATURAREKIN

20:30 AFARIA

## 31 IGANDEA

9: 00H GOSARIA

11: 00H MASAJE THAI

14: 00H BAZKARIA

15:30H SOINU -ZIRKULUA

16:30H ITXIERA ZIRKULUA

Informazio gehiagorako edo izena emateko:  
Josune: 619 98 83 83 / Arantza: 657 26 94 82

