

RETIRO DE ASHTANGA YOGA

Ibiza. Semana Santa'09

9-12 de abril

ASHTANGA YOGA CON DELICIOSA COMIDA VEGETARIANA
EN LA ZONA MÁS TRANQUILA DE LA ISLA CON
ANURAG VASALLO Y BORJA ROMERO VALDESPINO



Jueves 9

8:30 Bienvenida/Meditación
9:00 Ashtanga Yoga
11:30 Desayuno-comida
18:00 Alineamiento

Viernes 10

8:30 Meditación
9:00 Ashtanga Yoga
11:30 Desayuno-comida
Pase Película

Sábado 11

8:30 Meditación
9:00 Ashtanga Yoga
11:30 Desayuno-comida
18:00 Alineamiento

Domingo 12

9:00 Ashtanga Yoga
11:30 Desayuno
13:00 Meditación
15:00 Comida

Yoga+Comidas 210€

Para reservar tu plaza contacta con nosotros en:
borja@ashtangayogamadrid.com

☎ 91 369 00 33 / 667 65 26 00

www.ashtangayogamadrid.com

Alojamiento

Si buscas habitación o quieres compartir alojamiento podemos facilitarte información de casas rurales.

Anurag Vasallo ha practicado Yoga durante 29 años y Ashtanga Yoga los últimos 15. En 1996 viajó a India para estudiar con el maestro Sri K. Pattabhi Jois. Actualmente sigue viajando a Mysore para continuar su práctica y mostrarle su respeto. Anurag ha completado el curso de formación de profesores impartido por Graeme Northfield.

Borja Romero Valdespino viaja regularmente a Mysore, India, desde el año 2000 donde estudia Ashtanga Yoga con Pattabhi Jois y su nieto Sharath Rangaswamy. En 2005 recibió la autorización de Sri K. Pattabhi Jois para enseñar Ashtanga Yoga. Ha complementado los estudios en Mysore con diversos profesores como Rolf Naujokat, David Swenson y Graeme Northfield, Paralelamente ha practicado Iyengar y Anusara Yoga. Actualmente se dedica a la enseñanza de Ashtanga Yoga en Madrid.