

PROGRAMA FUERTEVENTURA DENEN YOGA EN YOGAVOLT

4 Semanas Intensivas de Ashtanga Yoga/Vinyasa Krama
con Xabier Andonegui y Arminda Marrero
en Yoga Volt Lajares (Fuerteventura)



DENEN
YOGA

YOGAVOLT

Fechas

Las clases serán semanales de Domingo a Viernes en las siguientes fechas.

Domingo a Viernes:

17Dic-22 Dic

24Dic-29 Dic

(25 de Diciembre no hay clase)

31Dic-5Enero

(1 de Diciembre no hay clase)

7Enero-12Enero





Horarios

Habrán **clases dirigidas** cada **domingo** y cada **viernes a las mañanas**.

Talleres (Workshops)

los **domingos a la mañana**, los **martes** y los **miércoles a la tarde**.

Las **clases de Autopractica Asistida (Mysore)** tendrán entrada libre desde las **07.00 de la mañana hasta las 08.00**, con la intención de que a las 09.30/10.00 todas y todos hayan terminado sus prácticas.

La **clase dirigida** de los **domingos** será de **08.00am a 09.30am**.

La **clase dirigida** de los **viernes** será de **08.00am a 09.30am**.

Los **talleres** los **domingos** serán de **10.30am a 13.30pm**.

El **taller** de los **martes** y los **miércoles** serán de **16.30pm a 19.30pm**.

1ª Semana

(17 Dic - 22 Dic)

Domingo: Introducción De nenYoga+Core Strength+ Clase Guiada Moon Sequence (Secuencia de la luna).

Lunes a jueves: Mysore Style (autopráctica asistida).

Viernes mañana: Clase dirigida Moon Sequence.

Talleres (Workshops):

Domingo 17: Asentando las bases del Pranayama y la meditación.

Martes 19: Trabajo de Movilidad de Caderas, Hombros y Cintura escapular.

Miércoles 20: Fundamentos anatómicos y energéticos de los arqueos. Extensiones.

2ª semana

(24 Dic - 29 Dic)

Domingo Led: Core Strength (despertando nuestro centro)+ Trabajo de hombros y Dirigida de Primera serie de Ashtanga.

Lunes a jueves mañana: Mysore Style (Autopractica Asistida).

Viernes: Clase dirigida Moon Sequence.

Talleres (Workshops):

Domingo 24: Pranayama+Kriyas+Meditación. Despertando a los cuerpos sutiles.

Martes 26: Vinyasa: cuando el Pranayama está dentro del movimiento consciente. El regalo de la secuenciación.

Miércoles 27: Fundamentos anatómicos y energéticos de las flexiones.

3ª Semana

(31 Dic - 5 Ene)

Domingo: Clase Dirigida de la Secuencia del León. (Lion Sequence Vinyasa Krama).

Lunes a jueves: Mysore Style (Autopráctica Asistida).

Viernes: Clase dirigida Moon Sequence.

Talleres (Workshops):

Domingo 31: Meditación de Chakras. Trabajo teórico, reflexivo y experiencial de los diferentes centros energéticos/bloqueos energéticos.

Martes 2: Fundamentos de las Posturas de Pie.

Miércoles 3: Handstand y equilibrios de manos. Construyendo y entendiendo las bases para un buen parado de manos.

4ª semana

(7 Ene - 12 Ene)

Domingo: Dirigida de Segunda serie de Ashtanga Yoga o Intermediate.

Lunes a Jueves: Mysore Style (autopráctica asistida).

Viernes: Clase dirigida Moon Sequence.

Talleres (Workshops):

Domingo 7: Taller de Movilidad.

Martes 9: Taller del Estudio del Ser. (Trabajo individual y grupal de la exploración de la condición humana).

Miércoles 10: Taller de Extensiones (Arqueos).



Precios

Una semana:

150.-euros / 120.-euros

(alumnos DeneYoga o Yoga Volt o early bird antes del 1 de Noviembre.)

Precio de Cada taller:

35.-euros.

1semana + 3 talleres:

230.-euros / 180.-euros

(alumnos DeneYoga o Yoga Volt o early bird antes del 1 de Noviembre.)

Dos semanas con nosotros se aplicará un
15% de descuento.

Tres semanas con nosotros se aplicará un
20% de descuento.

Cuatro semanas enteras con nosotros se aplicará un
30% de descuento.

Lugares donde poder alojarte en Fuerteventura

CASA MACCARONI

C. Las Rositas, 74, 35650 La Oliva,
Las Palmas, Spain

+34 657 65 18 85

www.casamaccaroni.com





AIRBNB APARTAMENTO CON TERRAZA

Lajares, 35650, España

RESERVA AIRBNB

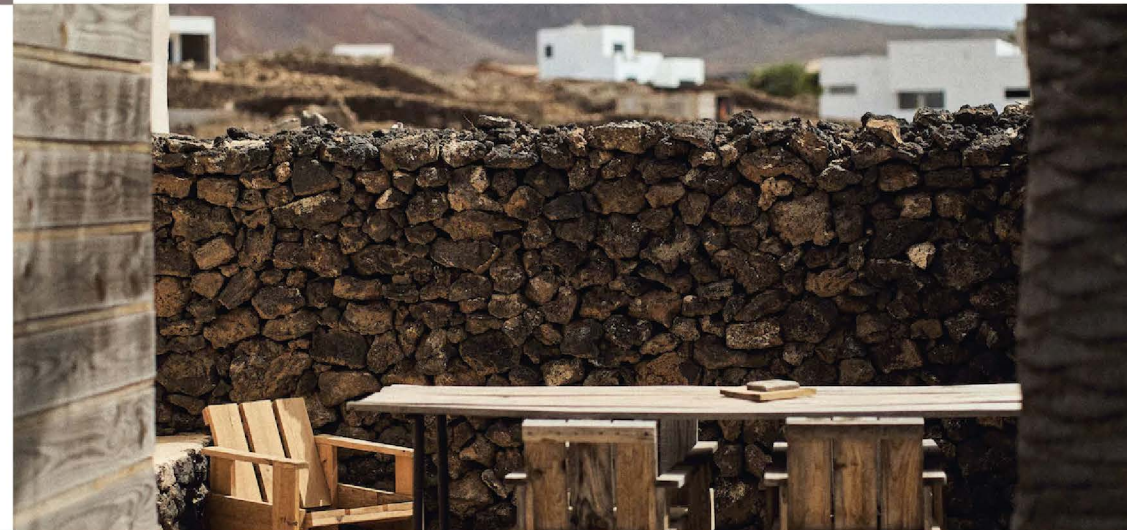
https://www.airbnb.es/rooms/16631261?check_in=2023-11-25&check_out=2023-12-02&guests=1&adults=2&viralityEntryPoint=1&s=76&unique_share_id=d43f161b-77c9-4781-ba78-15791c80a04e

AIRBNB ESTUDIO JUANITA

Lajares, Canarias, España

RESERVA AIRBNB

https://www.airbnb.es/rooms/11757927?check_in=2023-11-25&check_out=2023-12-02&guests=1&adults=2&viralityEntryPoint=1&s=76&unique_share_id=c5bbd8fa-f79e-40ff-8c56-95c6c4d9f3e2



AIRBNB ECOLOFT LAJARES

Lajares, Canarias, España

RESERVA AIRBNB

https://www.airbnb.es/rooms/45697105?check_in=2023-11-25&check_out=2023-12-02&guests=1&adults=2&viralityEntryPoint=1&s=76&unique_share_id=51fd5511-70d4-4d90-af3e-d4ae8b04bf3a





AIRBNB PARADISE STUDIO

La Oliva, Canarias, España

RESERVA AIRBNB

https://www.airbnb.es/rooms/726578465007457939?check_in=2023-11-26&check_out=2023-12-03&guests=1&adults=2&viralityEntryPoint=1&s=76&unique_share_id=6fg12bde-aa74-45c9-8577-e4f41a394b2f

AIRBNB CASA GIULIA

Lajares, Canarias, España

RESERVA AIRBNB

https://www.airbnb.it/rooms/43875974?guests=1&adults=1&viralityEntryPoint=1&s=76&unique_share_id=0bc51eca-5bbf-4da9-gee7-27434b49965a



AIRBNB CASA REMO

Lajares, Canarias, España

RESERVA AIRBNB

https://www.airbnb.es/rooms/709771?check_in=2023-11-25&check_out=2023-12-02&guests=1&adults=2&viralityEntryPoint=1&s=76&unique_share_id=d787cf06-0e34-45e3-9434-agdd27733812



Todos los niveles son bienvenidos.

Para inscribirte o aclarar dudas sobre el curso, manda un email a denenyoga@gmail.com

Para cualquier consulta sobre alojamientos o información de la isla contacta con Valentina. (+34.600.304.834)
email a valenparmi@gmail.com