



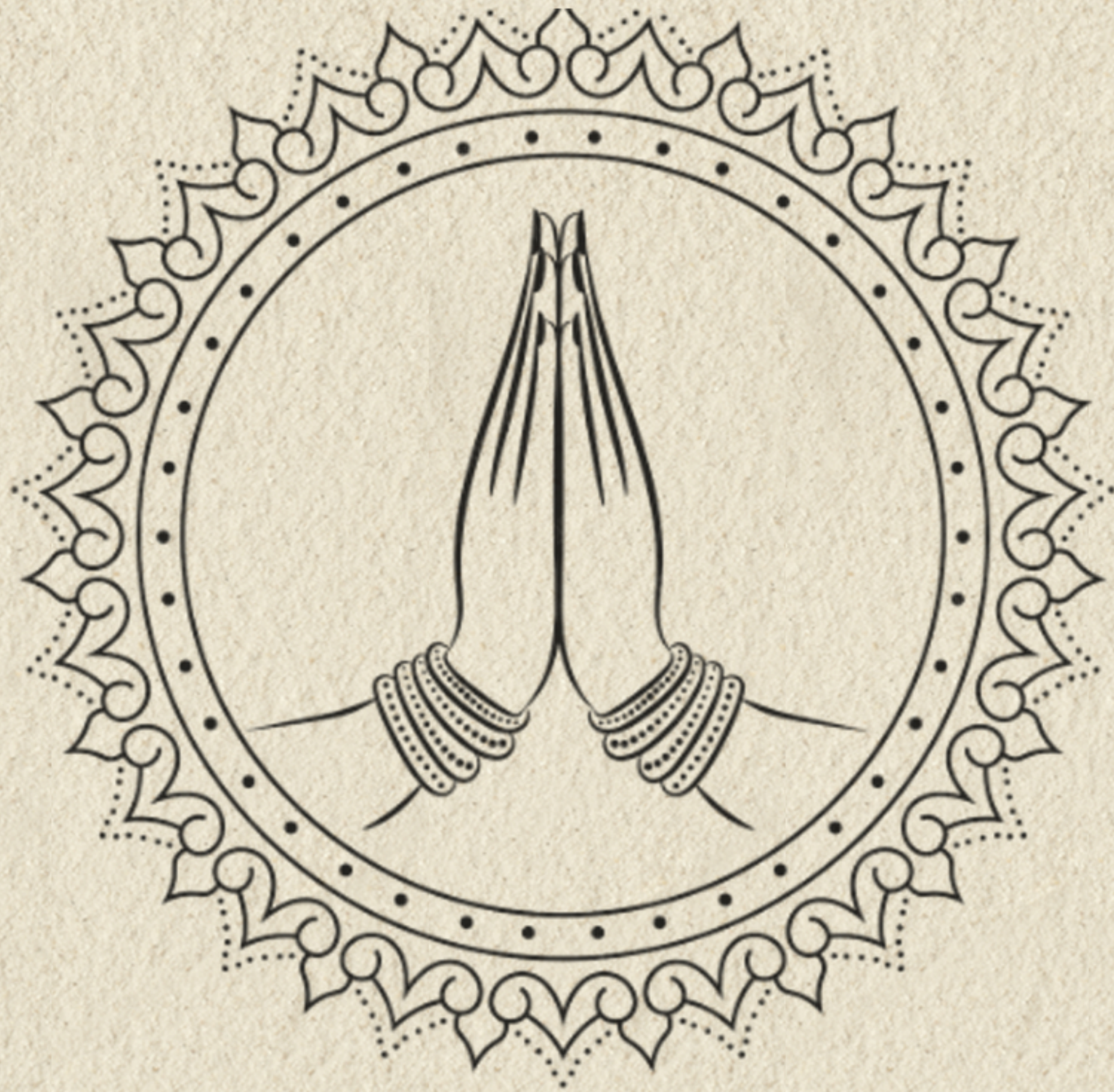
Meditación, Yoga y Ayurveda

Los 5 Pranas

27 al 29 de Noviembre

Dra. Laura Colombo y Alicia Frenkel





Los **5 Pranas** son las distintas direcciones o movimientos de nuestra energía y aliento vital. En el gesto de saludo están representados por los cinco dedos juntos, así como los cinco elementos y la unión del cuerpo y la mente, purusha y prakriti, lo individual y lo divino. Conectaremos con estas energías a través de las posturas de **Yoga**, la respiración, la alimentación y el conocimiento del **Ayurveda**



Serán 3 días para sumergirnos en la naturaleza alejadas de nuestra cotidianeidad para aprender, practicar, abrir nuestros sentidos y nuestra percepción.



Nos alojaremos en un refugio de lujo ubicado en Costa Esmeralda, complejo residencial ubicado en la costa entre las localidades de Pinamar y Mar de Ajó.

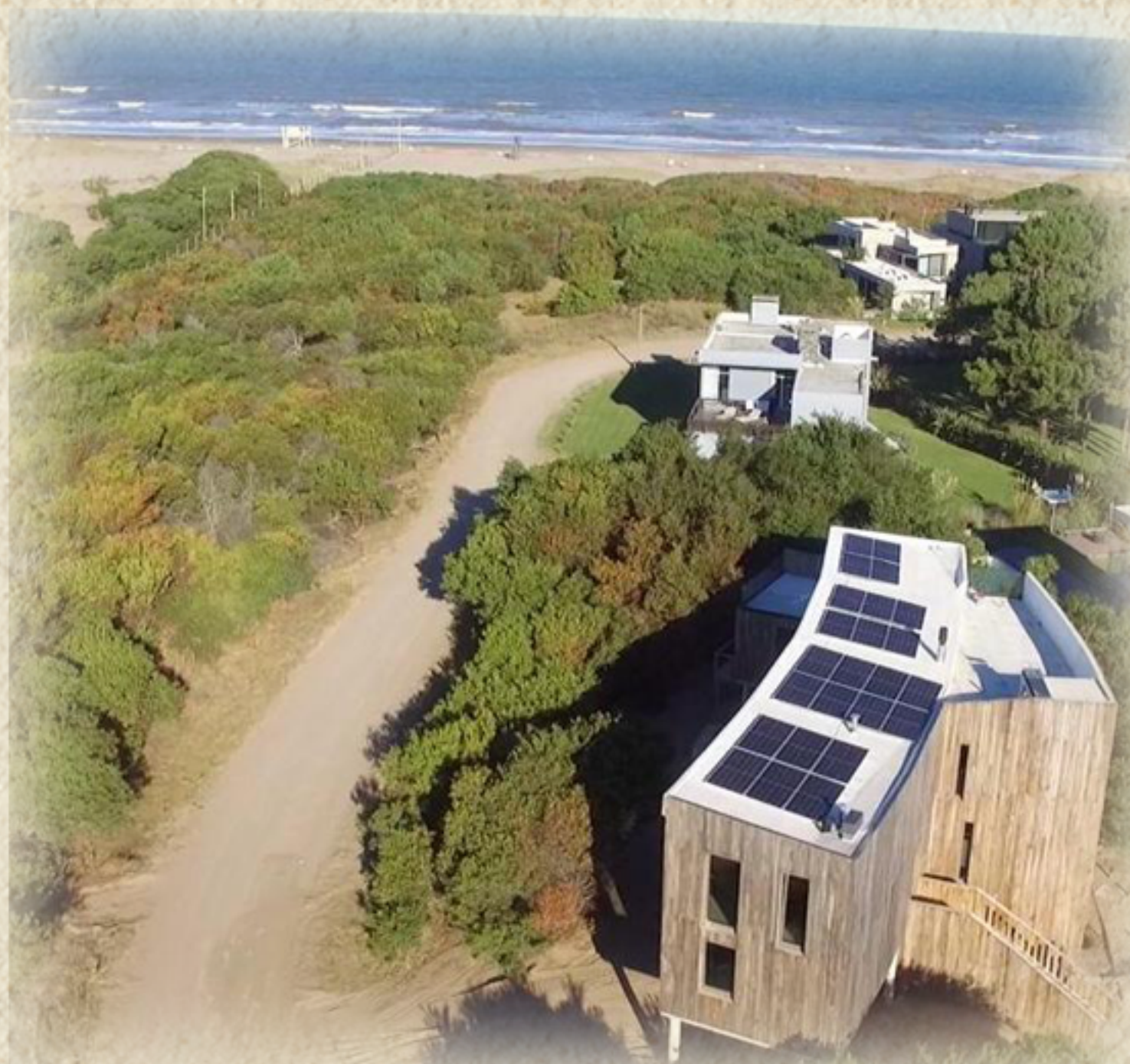


Casa La Sombra se inauguró recientemente, cuenta con habitaciones cómodas, baño privado, sala para prácticas y comedor. Está rodeada de bosque y a metros de la playa.



La alimentación estará
programada por la **Dra. Laura
Colombo**, con dieta vegetariana
elaborada en el lugar





Viernes

Llegada al lugar a partir de las 15 hs

17: Bienvenida y presentación de las actividades

18.30: Práctica de Yoga

20: Cena



Sábado

8: práctica de Yoga

9.30: Desayuno

10.30: clase de Ayurveda

Descanso

13: Almuerzo

Tiempo libre para descanso, lectura, Playa

17: Clase práctica de Ayurveda

18.30: Práctica de Yoga

20: Cena



Domingo

8: práctica de Yoga

9.30: Desayuno

10.30: clase de Ayurveda

Descanso

13: Almuerzo

Tiempo libre

15: Cierre Canto de mantras

FICHA DE SALUD

<https://forms.gle/BMw9xV3m7rWZTmJZ6>

Valor del retiro \$650.000

Se podrá pagar en 3 cuotas

1° para reserva \$250.000, otra a principios de noviembre de 200.000 y la última antes del viaje de 200.000

Alias: sarasvati.venus

INCLUYE

- 🌿 Hospedaje y todas las comidas
- 🌿 Estadía en cuarto compartido de 2 ó 4 personas
- 🌿 Clases de Yoga
- 🌿 Clases de Ayurveda
- 🌿 Meditación

NO INCLUYE

Traslados hasta Costa Esmeralda
(coordinaremos la posibilidad de compartir viaje)



Cualquier tema que creas importante compartir o duda, por favor escribirnos
Te dejamos nuestros correos y números telefónicos

Un afectuoso saludo

Dra. Laura Colombo

✉ dra.laura.colombo@gmail.com

☎ 11 44177335

Alicia Frenkel

✉ aliciafrenkel1@gmail.com

☎ 11 55962431





Dra. María Laura Colombo (Médica)

Esp. en Clínica Médica (GCBA;Ministerio de Salud)

Medicina Ayurveda (UBA-Gujarat Ayurved University,India)

(AVP, Arya Vaidya Pharmacy, Coimbatore, India)

Homeopatía (Fundación Médica Homeopática Vitalis)

<https://www.dralauracolombo.com.ar/>

Alicia Frenkel

Profesora de Yoga y Yogaterapia

Fundadora y directora de Áurea, centro holístico de conciencia y bienestar

<https://aureacenter.com.ar/>