

*El Monasterio de Santa María del Olivar está situado en un fértil valle a 700 metros de altitud sobre el nivel del mar, en la provincia de Teruel, a 4 km de Estercuel. Rodeado de chopos y pinos, con abundantes y frescas aguas, aislado y con un aroma místico, es un lugar idóneo para el descanso, la práctica del Yoga y una grata convivencia.*



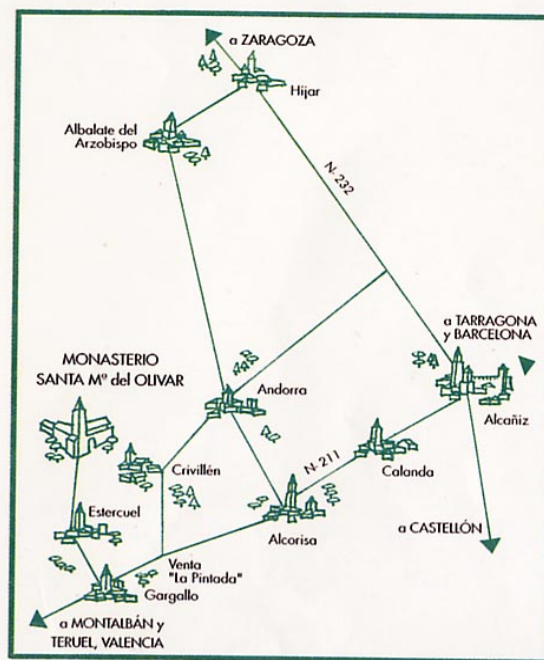
*Sala capitular*



*Habitación individual*



*Vista general del monasterio. Fachadas oeste y norte. Siglos XVI y XVII*



Alcañiz - Monasterio .....	63 km
Teruel - Monasterio .....	120 km
Zaragoza - Monasterio .....	132 km
Valencia - Monasterio .....	265 km
Madrid - Monasterio .....	340 km
Barcelona - Monasterio .....	350 km



## YOGA

**SEMINARIO DE VERANO 2023**

Dirigidos por:

**Manuel Morata**

(Formador de profesores de la AEPY)

## ***EL HATHA YOGA Y EL RAJA YOGA***

**Del 1 al 6 de agosto**

**LUGAR: Monasterio de Ntra. Sra. del**

**Olivar**

**44558-Estercuel (Teruel)**

**Tel. 978-75 23 00**

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

Móvil **696 21 00 54**

E-mail: info@yogamanuelmorata.com

## RECEPCIÓN

*Día, 1 de agosto, a las 10h.*

11h.-13h30 Apertura y sesión práctica.

## PROGRAMA ORIENTATIVO DE UN DÍA

8 h-9h.30. Estudio, Pranayama y Técnicas de Meditación. Kundalini Tantra y Kriya Yoga..

9h.30. Desayuno.

11.30-14h. Sesión de Yoga: Asanas, Pranayama. y Pratyahara

14 h. Comida. Descanso. Estudio.

17h30. Conferencias. “El Hatha yoga en todas sus facetas”.

19h. Sesión de Yoga: Asanas y Técnicas de Meditación y Contemplación.

21 h. Cena.

## CLAUSURA

*Día, 6 de agosto, a las 13h30.*

## PARTICIPACIÓN

Seminario..... 665 euros.

- Habitaciones dobles.
- Individuales suplemento 40€ (5días)  
Todas ellas muy amplias y con baño.
- Alimentación: ovolacto-vegetariana.
- Piscina e instalaciones deportivas.

**PLAZAS LIMITADAS: 40.**

**LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 29-07-2023**

Transferencia o ingreso por valor de 285 € al nº de cta.: Promociones Sta M<sup>a</sup> del Olivar, ES72 0049 2315 5323 1404 7371. **Concepto: reserva de plaza, seminario Yoga, 1-6 de agosto.**

El resto se abonará en efectivo, a la llegada. **En caso de desistir, se perderá la cantidad entregada a no ser por causas graves justificadas.**

**ENSEÑANZA DIRIGIDA A:**

Profesores, Formación y practicantes iniciados.

**Traer ropa cómoda, tapiz de yoga y cojín de meditación.**

## BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Enviar el boletín on line a:

E-mail:info@yogamanuelmorata.com  
Móvil. **696 210054**

**BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN  
(1 al 6 de agosto)**

Nombre.....

Apellidos.....

Dirección.....

Población.....

C.P.....

Tel.....

È-mail .....

Fecha .....

Firma,