

## ¿Cómo llegar?

.En tren, desde Chamartín.

. En autobús desde Moncloa. Línea 688.  
Empresa Larrea. Tfno: 918 515 592  
<http://www.ctm-madrid.es/htdocs/esquemas/80688H1.gif>

. En coche por la Carretera de La Coruña  
Salida Km.42 hasta Guadarrama y allí el desvío por la M-622 hasta Cercedilla.

## ¿Qué llevar?

Esterilla o aislante, manta y cojín de meditación.

## Precio:

185 €.  
(Reserva de plaza 50 €).

## Contactar:

Jose 91 368 40 32/ 65 280 83 31  
Belén 66 123 53 59  
[belen.sadhana@gmail.com](mailto:belen.sadhana@gmail.com)  
[www.almayogamadrid.com](http://www.almayogamadrid.com)

**Yoga es armonía, unión**  
(incluyendo todas las técnicas que nos llevan hacia **ELLO**).

**Ayurveda** es el conocimiento de la expresión de los elementos básicos de la **VIDA**.

Ambos, **yoga y ayurveda**, son vasos comunicantes.

Conocer ciertas bases de **ayurveda** nos ayuda a enriquecer la práctica de **YOGA** y nos proporciona herramientas para crear **SALUD** en nuestra vida.



## SEMINARIO DE “YOGA y AYURVEDA”

Impartido por :

**José Blázquez**  
( profesor de Yoga )  
**Belén Pastor**  
( Profesora de Yoga )

Días 04, 05 y 06 de Junio  
En los Molinos  
( Cercedilla )  
Residencia de la Sagrada  
Familia C/Calvario, 14.