

FOODYOGA

Nutriendo cuerpo, mente y espíritu

**Retiro de 6 días de FOOD YOGA con el
food yogi Australiano Paul Rodney Turner**

El objetivo del retiro de Food Yoga es inspirar a vivir y amar más consciente y hacer la elección de alimentos y nuestra relación con la comida más significativa y nutritiva para el cuerpo, mente y alma.

Resumen de Actividades

- Todos los días aprenderemos deliciosas recetas: jugos, panes, leches vegetales, postres, sopas vivas, salsas y más delicias veganas.
- Tendremos practicas físicas de acuerdo al elemento que estemos trabajando: yoga asanas, chi gong, tai chi
- Disfrutaremos de profundas sesiones de respiración y meditación.
- Todas las noches estarán acompañadas con música: círculo de tambores, canto de mantras, danza - **Y muchas más sorpresas!**

**Sept
23-28**

**6 días / 5 noches
en el CIELO!**

TIERRA

AGUA

FUEGO

AIRE

ETER



FOODYOGI.ORG

**Mas información e
inscripciones**
juliana@ffl.org
Whatsapp:
+5713204855971

