



Sanatana Dharma  
Yoga con Dharma



## *En Agosto Yoga y Vacaciones*

En estas fechas que te proponemos tienes una gran oportunidad para la práctica del Yoga, conociendo el

### ASHRAM

En compañía y de la mano de:



*Chaitanya*  
Programa



# Yoga y vacaciones 2026



## Agosto

1. Tanda: 5 al 11
2. Tanda: 16 al 22



## Actividades



En un emplazamiento único, rodeado de naturaleza, cercano al Balneario de Cestona hace que su privilegiada ubicación permita el descanso y disfrute de agradables paseos y excursiones con la posibilidad de visitar la Basílica de Loiola en Azpeitia, los flux de Zumaiá, las cuevas prehistóricas de Ekain, etc...

- 6 días de actividades
- Clases de yoga diarias (pranayama, asanas, relajación, meditación)
- Paseos por el entorno
- Visitas turísticas
- Tiempo libre para relajarse en la piscina
- 6 noches de alojamiento

En estas fechas que te proponemos, tienes una gran oportunidad para pasar tus vacaciones practicando Yoga, conociendo el Ashram y su entorno, con un gran abanico de actividades y visitas turísticas y culturales.



Es necesario traer ropa adecuada para los ejercicios. Toalla y ropa de abrigo, las noches pueden ser frías. Así como un juego de sábanas o saco de dormir.



### Programa:

6: Días de actividades: Hatha Yoga, Relajación Dinámica y tiempo libre. A la vez que practicas Yoga tienes la oportunidad conocer y disfrutar el entorno natural, artístico y cultural de la zona.

Además, aprovechando que esos días coinciden con los cursos de profesores, se puede asistir todos los días a última hora a la charla impartida por [Madhava](#).

#### 1 Grupo del 5 al 11 de agosto:

4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17

#### 2 Grupo del 16 al 22 de agosto:

11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24

### Requisitos para apuntarse:

El deseo de pasar unos días disfrutando en grata armonía conjugando el Yoga y la Naturaleza. Esta actividad está abierta a todo el mundo.

Más Información en el Telf. [666 09 56 48](tel:666095648)