

mes deth BENESTAR

DER 1 ATH 30 DE SETEME

*Tàs que cerquen eth benestar,
abituds e activitats saludables,
liberar er amna e renauir-se, eth
milhor lòc ei era natura aranesa.*

Pendent eth propèr mes de seteme, era Val d'Aran
prepausa *mès de 100 activitats relacionades damb
eth mon deth benestar*, que van des de leçons de
iòga en plea natura, passejadas guidades, còrsi
de codina saludable...

Programa complet en
www.visitvaldaran.com

Te prepausam un mes de seteme damb
activitat de maitin e tarde tà toti es
publics, edats e condicions fisiques,
T'i demoram!



CONTACTES E RESÈRVES

Violeta Ramos
619 07 57 95

Jorge Guardado
626 63 01 13

Àlex Biarge
600 01 19 16

Lluc Navarro
628 40 71 04

Sònnia Prieto
696 14 26 47

Laura Castelli
667 97 96 44

Carmen Álvarez
655 09 60 88

Laura Tudel
643 23 69 33

Rosa Plà
699 70 12 84

Eugènia Ramada
649 01 28 46

Sonia Montilla
639 79 43 37

Elisa Guerrero
676 07 75 75

Eri Sakamoto
644 47 06 08

Hemi Ramiro
651 30 89 84

Rebeca Sánchez
695 42 95 94

Tamara Álvarez
637 44 55 34



DIMARS 01
IÒGA INTEGRAU
Violeta Ramos
10:00 a 11:30
Cap dera Vila, Vielha

PASSEJADA CONNECTA-TE
Uelhs deth Joèu,
Cabana dera Artiga de Lin,
Cascada de Pomerò
Sònia Montilla ()*

DANÇA URBANA
Violeta Ramos
17:00 a 18:30
Sala Sociau Artes

DIMÈRCLES 02
IÒGA TERAPEUTIC TÀ GENT GRANA
Jorge Guardado
9:00 a 10:00
Sala Sociau Artes

PASSEJADA CONNECTA-TE
Salaridú, Cabana de Corilha e Gessa
Sònia Montilla ()*

IÒGA EN FAMILHA
Carmen Alvarez
18:00 a 19:30
Sala Sociau Unha

DIJAUS 03
IÒGA INTEGRAU
Violeta Ramos
10:00 a 11:30
Costassa de Betren

PASSEJADA CONNECTA-TE
Bassa d'Arres e Mines
Victòria
Sònia Montilla ()*

DANÇA URBANA
Violeta Ramos
17:00 a 18:30
Sala Sociau Artes

DIUENDRES 04
PASSEJADA CONNECTA-TE
Peth meravélhós bòsc de Carlac
Sònia Montilla ()*

TALHÈR DE CODINA SALUDABLE
Laura Tudel
18:00 a 20:30
Restaurant Kuki's

DISSABTE 05
HATHA VINYASA
Alex Biarge
10:00 a 11:30
Vrespalhader Unha

PASSEJADA CONNECTA-TE
Era Val de Toran e es sòns sauts d'aigua
Sònia Montilla ()*

BIOGROOVE
Lluc Navarro
17:00 a 18:30
Artiga de Lin
(Sessions de movements e expression corporau damb musica)

DIMENGE 06
BIOGROOVE
Lluc Navarro
10:00 a 11:30
Sala Sociau Unha
(Sessions de movements e expression corporau damb musica)

PASSEJADA CONNECTA-TE
Banhs de Tredòs
Sònia Montilla ()*

DELUNS 07	DIMARS 08	DIMÈRCLES 09	DIJAUS 10	DIUVENDRES 11	DISSABTE 12	DIMENGE 13
PASSEJADA CONNECTA-TE Salardú, Cabana de Corilhi e Gessa <i>Sònia Montilla (*)</i>	IÒGA INTEGRAU <i>Violeta Ramos</i> 10:00 a 11:30 Cap dera Vila, Vielha	IÒGA TERAPEUTIC TÀ GENT GRANA <i>Jorge Guardado</i> 9:00 a 10:00 Sala Sociiau Arties	IÒGA INTEGRAU <i>Violeta Ramos</i> 10:00 a 11:30 Costassa de Betren QI GONG <i>Sònia Prieto</i> 9:00 a 10:00, Costassa de Betren	DANÇA DAMB ERA VIDA (Qi Gong, Meditacion e movement corporau 3au edat) <i>Sònnia Prieto</i> 9:30 a 11:00 Cap dera Vila, Vielha PASSEJADA CONNECTA-TE Bassa d'Arres e Mines Victòria <i>Sònia Montilla (*)</i>	HATHA VINYASA <i>Alex Biarge</i> 10:00 a 11:30h Vrespalhader Unha PASSEJADA CONNECTA-TE peth meravilhós Bòsc de Carlac <i>Sònia Montilla (*)</i>	BIOGROOVE <i>Lluç Navarro</i> 10:00 a 11:30 Sala Sociiau Unha (Sessions de movements e expression corporau damb musica)
IÒGA TÀ MAINADÈRA <i>Rosa Pla</i> 17:30 a 18:30 Vrespalhader Unha BIOGROOVE <i>Lluç Navarro</i> 18:00 a 19:30 Bausen (Sessions de movements e expression corporau damb musica)	DANÇA URBANA <i>Violeta Ramos</i> 17:00 a 18:30 Sala Sociiau Arties	TALHÈR DE LAN: "HADAS" <i>Rosa Plà</i> A compdar des 10 ans. Casa Chin. Duracion: 2.5h.	PASSEJADA CONNECTA-TE Saut d'aigua de Molières e Bòsc de Conangles <i>Sònia Montilla (*)</i> DANÇA URBANA <i>Violeta Ramos</i> 17:00 a 18:30	IÒGA TÀ MAINADÈRA <i>Rosa Pla</i> 17:30 a 18:30 Vrespalhader Unha	BIOGROOVE <i>Lluç Navarro</i> 17:00 a 18:30, Artiga de Lin (Sessions de movements e expression corporau damb musica) MEDITACION	PASSEJADA CONNECTA-TE Banhs de Tredòs <i>Sònia Montilla (*)</i>

DELUNS	DIMARS	DIMÈRCLES	CONDES E CANTS HAWAÏANS TARA MAINADERA	DIJAVES	DISSABTE	DIMENGE
14 QI GONG <i>Sònnia Prieto</i> 10:00 a 11:00 Costassa de Betren PASSEJADA CONNECTA-TE Uelhs deth Joèu, Cabana dera Artiga de Lin, Cascada de Pomerò <i>Sònia Montilla (*)</i> TALHÈR DE CODINA SALUDABLE <i>Laura Tudel</i> 18:00 a 20:30 Restaurant Kuki's BIOGROOVE <i>Lluc Navarro</i> 18:00 a 19:30 Bausen (Sessions de movements e expression corporau damb musica)	15 IÒGA INTEGRAU <i>Violeta Ramos</i> 10:00 a 11:30 Cap dera Vila, Vielha PASSEJADA CONNECTA DAMB TU pera Val de Toran e e sons sauts d'aigua <i>Sònia Montilla (*)</i> QI GONG - TAICHI <i>Eugènia Ramada</i> 15:30 a 17:00 e de 17:00 a 18:30h Plaça dera Glèisa, Betren	16 QI GONG <i>Sònnia Prieto</i> 10:00 a 11:00 Bassa d'Oles PASSEJADA CONNECTA DAMB TU dera Bassa d'Arres as Mines Vicòria <i>Sònia Montilla (*)</i> DANÇA URBANA <i>Violeta Ramos</i> 17:00 a 18:30 Sala Sociiau Arties	17 IÒGA INTEGRAU <i>Violeta Ramos</i> 10:00 a 11:30 Costassa de Betren PASSEJADA CONNECTA-TE Salardú ara Cabana de Corilha e Gessa <i>Sònia Montilla (*)</i> CONDES E CANTS HAWAÏANS TARA MAINADERA De 3 a 10 ans. <i>Sònnia Prieto.</i> 17:00 a 18:00 Guadader Vilamós	18 KUNDALINI IÒGA <i>Laura Castelli</i> 10:00 a 11:30 Vrespalhader Unha DANÇAR DAMB ERA VIDA (Qi Gong, Meditacion e movement corporau 3au edat) <i>Sònnia Prieto</i> 9:30 a 11:00 Cap dera Vila, Vielha. PASSEJADA CONNECTA DAMB TU des d'Aiguamòg as Banhs de Tredòs <i>Sònia Montilla (*)</i> IÒGA E PRANAYAMA <i>Laura Castelli</i> 17:00 a 18:30 Estanh de Aiguamòg	19 HATXA VINYASA <i>Alex Biarge</i> 10:00 a 11:30 Vrespalhader Unha PASSEJADA CONNECTA-TE peth Saut d'Aigua de Molières e deth Bòsc de Conangles <i>Sònia Montilla (*)</i> BIOGROOVE <i>Lluc Navarro</i> 17:00 a 18:30 Artiga de Lin MEDITACION <i>Sònnia Prieto</i> 17:00 a 18:00 Artiga de Lin	20 BIOGROOVE <i>Lluc Navarro</i> 10:00 a 11:30 Sala Sociiau Unha (Sessions de movements e expression corporau damb musica) PASSEJADA CONNECTA-TE Banhs de Tredòs <i>Sònia Montilla (*)</i> DANÇA URBANA <i>Violeta Ramos</i> 17:00 a 18:30 Sala Sociiau Arties

DELUNS 21
KUNDALINI IÒGA
Laura Castelli
10:00 a 11:30
Vrespallhader Unha
QI GONG
Sònnia Prieto
9:00 a 10:00
Cap dera Vila, Vielha.
PASSEJADA
CONNECTA-TE Uelhs
deth Joèu, Cabana dera
Artiga de Lin e Saut
d'aigua de Pomerò
Sònia Montilla ()*
IÒGA e PRANAYAMA
tà armonizar còs e
ment
Laura Castelli
17:00 a 18:30
Estanh d'Aiguamòg
BIOGROOVE
Lluc Navarro
18:00 a 19:30
Bausen (Sessions de
movements e expression
corporau damb musica)

DIMARS 22
IÒGA INTEGRAU
Violeta Ramos
10:00 a 11:30
Cap dera Vila, Vielha
PASSEJADA
CONNECTA-TE
peth meravilhós
Bòsc de Carlac
Sònia Montilla ()*
DANÇA URBANA
Violeta Ramos
17:00 a 18:30
Sala Sociau Arties

DIMÈRCLES 23
QI GONG
Sònnia Prieto
10:00 a 11:00
Bassa d'Oïes
PASSEJADA
CONNECTA-TE de
Salardù ara Cabana de
Corilha e Gessa
Sònia Montilla ()*
HATHA IÒGA
Carmen Álvarez
18:00 a 19:30
Unha

DIJAUS 24
IÒGA INTEGRAU
Violeta Ramos
10:00 a 11:30
Costassa de Betren
PASSEJADA
CONNECTA DAMB
TU
dera Bassa d'Arres as
Mines Victòria
Sònia Montilla ()*
DANÇA URBANA
Violeta Ramos
17:00 a 18:30
Sala Sociau Arties
CONDES E CANTS
HAWAIIANS TARA
MAINADERA
De 3 a 10 ans.
Sònnia Prieto.
17:00 a 18:00
Guadader Vilamós

DIVENDRES 25
KUNDALINI IÒGA
Laura Castelli
10:00 a 11:30
Vrespallhader Unha
DANÇAR DAMB
ÈRA VIDA
(Qi Gong, Meditacion e
movement corporau
3au edat)
Sònnia Prieto
9:30 a 11:00
Cap dera Vila,
Vielha.
PASSEJADA
CONNECTA-TE
Banhs De Tredòs
Sònia Montilla ()*
IÒGA e PRANAYAMA
Laura Castelli
17:00 a 18:30,
Estanh d'Aiguamòg

DISSABTE 26
PASSEJADA
CONNECTA DAMB
TU pera Val de Toran
e es sòns Sauts d'aigua
Sònia Montilla ()*
BIOGROOVE
Lluc Navarro
17:00 a 18:30
Artiga de Lin
(Sessions de
movemants e
expression
corporau damb
musica)

DIMENGHE 27
BIOGROOVE
Lluc Navarro
10:00 a 11:30
Sala Sociau Unha
(Sessions de
movements e
expression corporau
damb musica)
PASSEJADA
CONNECTA-TE
Descorbint era antica
còva de Bossòst
Sònia Montilla ()*

A group of people are practicing Tai Chi in a grassy field. In the foreground, a man in a grey tank top and dark pants is in a wide stance with arms extended horizontally. To his right, a woman in a black tank top and grey shorts is also in a similar pose. Further back, another person is visible. They are standing on mats or towels on the grass. The background is a steep, lush green hillside covered in dense vegetation.



**CONSULTA PRÊTZI E
DISPONIBILITAT DE PLACES**

(*) Activitat de 2 a 3 ores de duracion. Ora de trobada 9.30 ena cantoadra deth parcatge de militars dauant der Otèl Tryp.