

SETEME MES DETH BENESTAR ENA VAL D'ARAN



Ei indispensable era resèrva des activitats damb 24 ores d'auanç en telefon mobil en tot indicar cada activitat.

Activitats gratuïtes.

Se pòiran hèr aportacions voluntàries.

BANHS TERMAUS

AGUAS TERMALES DE ARTIES

aguastermalearties.es - T 608 375 174

BALNEARIO BANHS DE TREDÒS

banhsdetredos.com

- T 973 253 003 / 660 175 843



ACTIVITATS DETH BENESTAR

SETEME 2021

VAL D'ARAN
Era essència des Pirenèus

02_SET.

• **PASSEJADA
CONNÈCTA DAMB
ERA TUA
PRESENCIA,
QUIETUD E CALMA
INTERIORA**
AIGUAMÖG
(Banhs de Tredòs)
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

03_SET.

• **VINYASA IÒGA**
JARDIN DERA PLAÇA
DERA GLÈISA (Vilac)
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
• **PRANAYAMA +
IÒGA +
MEDITACION**
AIGUAMÖG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

04_SET.

• **BIOGROOVE
(Dança conscienta)**
GUARDADER DE
CORET
(Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
17:00 - 19:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104
• **ACROIÒGA**
JARDIN DERA PLAÇA
DERA GLÈISA (Vilac)
18:30 - 20:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

05_SET.

• **VINYASA IÒGA +
TALHÈR DE CODINA
SALUDABLE**
CENTRO BALANCE
RESTORE VIELHA
9:00 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

06_SET.

• **BIOGROOVE
(Dança conscienta)**
GUARDADER DE
CORET (Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
18:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

07_SET.

• **KUNDALINI IÒGA
(Iòga dera
consciència)**
ZONA DE PICNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

08_SET.

• **CHARRADA
DINAMICA:
Era importància de
baishar entath còs.
(Trabalh de
connexion corporau)**
AIGUAMÖG
17:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

09_SET.

• **PASSEJADA
CONNÈCTA:
RESPIRAR**
VALE DE TORAN
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

10_SET.

• **TALHÈR DE IÒGA:
EQUILIBRIS SUS
ES MANS**
JARDIN DERA PLAÇA
DERA GLÈISA (Vilac)
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
• **PRANAYAMA +
IÒGA +
MEDITACION**
AIGUAMÖG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

11_SET.

• **TALHÈR CODINA +
SALUDABLE**
CENTRO BALANCE
RESTORE VIELHA
10:00 - 12:30 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
• **IÒGA INTEGRAR**
JARDIN DERA PLAÇA
DERA GLÈISA (Vilac)
10:30 - 11:45 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795
• **CONTELLACIONS
FAMILIAUS.**
TALHÈR
LÒC ENTÀ CONCRETAR
16:30 - 20:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

12_SET.

• **PRANAYAMA +
VINYASA IÒGA**
CENTRO BALANCE
RESTORE VIELHA
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

13_SET.

• **PRANAYAMA +
IÒGA +
MEDITACION**
ZONA DE PICNIC
(Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

14_SET.

• **KUNDALINI IÒGA
(Iòga dera
consciència)**
ZONA DE PICNIC
(Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

15_SET.

• **CHARRADA
DINAMICA:
Era ment coma airina
CONANGLES
(Boca sur del túnel)**
17:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

16_SET.

• **PASSEJADA
CONNÈCTA DAMB TU
E RESPIRA DES
BANHS DE TREDÒS TÀ
PORÈRA**
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

17_SET.

• **CHARRADA PNI**
CENTRO BALANCE
RESTORE VIELHA
10:00 - 12:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
• **PRANAYAMA +
IÒGA +
MEDITACION**
AIGUAMÖG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

18_SET.

• **TALHÈR DE IÒGA
INVERTIDES**
ZONA DE PICNIC (Unha)
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
• **IÒGA INTEGRAR**
JARDIN DERA PLAÇA
DERA GLÈISA (Vilac)
10:30 - 11:45 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795
• **CONTELLACIONS
FAMILIAUS.**
TALHÈR
LÒC ENTÀ CONCRETAR
16:30 - 20:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337
• **BIOGROOVE
(Dança conscienta)**
ZONA DE PICNIC (Unha)
Bau-Zen Onlife Project
17:00 - 19:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104
• **ACROIÒGA**
JARDIN DERA PLAÇA
DERA GLÈISA (Vilac)
19:00 - 20:30h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

19_SET.

• **PRANAYAMA +
IÒGA +
MEDITACION**
ZONA DE PICNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

20_SET.

• **BIOGROOVE
(Dança conscienta)**
GUARDADER DE
CORET (Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
18:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

21_SET.

• **KUNDALINI IÒGA
(Iòga dera
consciència)**
ZONA DE PICNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

22_SET.

• **CHARRADA
DINAMICA:
Era importància
dera respiracion**
AIGUAMÖG
17:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

23_SET.

• **PASSEJADA
CONNÈCTA DAMB
ERA TUA PRESENCIA
A TRAUÈS DERA
NATURA**
ARTIGA DE LIN
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

24_SET.

• **PRANAYAMA +
IÒGA +
MEDITACION**
AIGUAMÖG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

25_SET.

• **IÒGA INTEGRAR**
JARDIN DERA PLAÇA
DERA GLÈISA (Vilac)
10:30 - 11:45 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795
• **BIOGROOVE
(Dança conscienta)**
ZONA DE PICNIC (Unha)
Bau-Zen Onlife Project
17:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 10
• **TALHÈR REGISTRES
AKASHIKOS**
LÒC ENTÀ
CONCRETAR
17:00 - 20:00 h
SILVIA FERNÁNDEZ
T 610 609 591

26_SET.

• **PRANAYAMA + IÒGA
+ MEDITACION**
ZONA DE PICNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

27_SET.

• **BIOGROOVE
(Dança conscienta)**
GUARDADER DE
CORET (Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
18:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

28_SET.

• **KUNDALINI IÒGA
(Iòga dera
consciència)**
ZONA DE PICNIC
(Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

29_SET.

• **CHARRADA
DINAMICA:
Relacions sanes –
relacions mausanes.
Era importància
dera dignitat e es
limits**
ARTIGA DE LIN
17:30 - 19:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

30_SET.

• **PRANAYAMA +
IÒGA +
MEDITACION**
ZONA DE PICNIC
(Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644



Conselh Generau d'Aran

