

SEPTIEMBRE MES DEL BIENESTAR EN LA VAL D'ARAN



Imprescindible reserva previa de las actividades con 24 horas de antelación al teléfono móvil indicado en cada actividad.

Actividades gratuitas.

Se podrán hacer aportaciones voluntarias.

BAÑOS TERMALES

- **AGUAS TERMALES DE ARTIES**
aguasatermalesarties.es - T 608 375 174
- **BALNEARIO BANHS DE TREDÒS**
banhsdetredos.com
- T 973 253 003 / 660 175 843



ACTIVIDADES DE BIENESTAR

SEPTIEMBRE 2021

VAL D'ARAN
Era essència des Pirenèus

02_SEPT.

- **PASEO CONECTA CON TU PRESENCIA, QUIETUD Y CALMA INTERIOR**
AIGUAMÒG
(Baños de Tredòs)
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

03_SEPT.

- **VINYASA YOGA**
JARDÍN DE LA PLAZA DE LA IGLESIA (Vilac)
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
- **PRANAYAMA + YOGA + MEDITACIÓN**
AIGUAMÒG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

04_SEPT.

- **BIOGROOVE (Baile consciente)**
MIRADOR DE CORET (Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
17:00 - 19:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104
- **ACROYOGA**
JARDÍN DE LA PLAZA DE LA IGLESIA (Vilac)
18:30 - 20:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

05_SEPT.

- **VINYASA YOGA + TALLER DE COCINA SALUDABLE**
CENTRO BALANCE RESTORE VIELHA
9:00 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

06_SEPT.

- **BIOGROOVE (Baile consciente)**
MIRADOR DE CORET (Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
18:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

07_SEPT.

- **KUNDALINI YOGA (Yoga de la consciencia)**
MERENDERO (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

08_SEPT.

- **CHARLA Y DINÁMICA: La importancia de bajar al cuerpo (Trabajo de conexión corporal)**
AIGUAMÒG
17:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

09_SEPT.

- **PASEO CONECTA: RESPIRAR**
VALLE DE TORAN
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

10_SEPT.

- **TALLER DE YOGA: EQUILIBRIO SOBRE LAS MANOS**
JARDÍN DE LA PLAZA DE LA IGLESIA (Vilac)
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

- **PRANAYAMA + YOGA + MEDITACIÓN**
AIGUAMÒG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

11_SEPT.

- **CHARLA PNI + TALLER COCINA SALUDABLE**
CENTRO BALANCE RESTORE VIELHA
10:00 - 12:30 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
- **YOGA INTEGRAL**
JARDÍN DE LA PLAZA DE LA IGLESIA (Vilac)
10:30 - 11:45 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **ACROYOGA**
MERENDERO (Unha)
19:00 - 20:30 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

- **CONSTELACIONES FAMILIARES. TALLER**
LUGAR A CONCRETAR
16:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

12_SEPT.

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

13_SEPT.

- **PRANAYAMA + YOGA + MEDITACIÓN**
MERENDERO (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

14_SEPT.

- **KUNDALINI YOGA (Yoga de la consciencia)**
MERENDERO (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

15_SEPT.

- **CHARLA Y DINÁMICA: La mente como herramienta**
CONANGLES (Boca sur del túnel)
17:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

16_SEPT.

- **PASEO CONECTA CONTIGO Y RESPIRA**
DE BAÑOS DE TREDÒS A PORERA
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

17_SEPT.

- **CHARLA PNI**
CENTRO BALANCE RESTORE VIELHA
10:00 - 12:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

- **PRANAYAMA + YOGA + MEDITACIÓN**
AIGUAMÒG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

18_SEPT.

- **TALLER DE YOGA: INVERTIDAS**
MERENDERO (Unha)
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
- **YOGA INTEGRAL**
JARDÍN DE LA PLAZA DE LA IGLESIA (Vilac)
10:30 - 11:45 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **TALLER DE CONSTELACIONES FAMILIARES**
LUGAR A CONCRETAR
16:30 - 20:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

- **BIOGROOVE (Baile consciente)**
MERENDERO (Unha)
Bau-Zen Onlife Project
17:00 - 19:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

- **ACROYOGA**
JARDÍN DE LA PLAZA DE LA IGLESIA (Vilac)
19:00 - 20:30h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

19_SEPT.

- **PRANAYAMA + YOGA + MEDITACIÓN**
MERENDERO (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

20_SEPT.

- **BIOGROOVE (Baile consciente)**
MIRADOR DE CORET (Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
18:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

21_SEPT.

- **KUNDALINI YOGA (Yoga de la consciencia)**
MERENDERO (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

22_SEPT.

- **CHARLA Y DINÁMICA: La importancia de la respiración**
AIGUAMÒG
17:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

23_SEPT.

- **PASEO CONECTA CON TU PRESENCIA A TRAVÉS DE LA NATURALEZA**
ARTIGA DE LIN
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

24_SEPT.

- **PRANAYAMA + YOGA + MEDITACIÓN**
AIGUAMÒG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

25_SEPT.

- **YOGA INTEGRAL**
JARDÍN DE LA PLAZA DE LA IGLESIA (Vilac)
10:30 - 11:45 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **BIOGROOVE (Baile consciente)**
MERENDERO (Unha)
Bau-Zen Onlife Project
17:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104
- **TALLER REGISTROS AKÁSHIKOS**
LUGAR CONFIRMAR
17:00 - 20:00 h
SILVIA FERNÁNDEZ
T 610 609 591

26_SEPT.

- **PRANAYAMA + YOGA + MEDITACIÓN**
MERENDERO (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

27_SEPT.

- **BIOGROOVE (Baile consciente)**
MIRADOR DE CORET (Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
18:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

28_SEPT.

- **KUNDALINI YOGA (Yoga de la consciencia)**
MERENDERO (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

29_SEPT.

- **CHARLA Y DINÁMICA: Relaciones sanas - relaciones insanas. La importancia de la dignidad y los límites**
ARTIGA DE LIN
17:30 - 19:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

30_SEPT.

- **PRANAYAMA + YOGA + MEDITACIÓN**
MERENDERO (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644



Conselh Generau d'Aran

