

SETEMBRE MES DEL BENESTAR A LA VAL D'ARAN



Imprescindible reserva prèvia de les activitats amb 24 hores d'antelació al telèfon mòbil indicat a cada activitat.

Activitats gratuïtes.

Es podran fer aportacions voluntàries.

BANYS TERMALS

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



Conselh Generau d'Aran

ACTIVITATS DE BENESTAR

SETEMBRE 2021

VAL D'ARAN
Era essència des Pirenèus

02_SET.

- **PASSEIG CONNECTA AMB LA TEVA PRESENCIA, QUIETUD I CALMA INTERIOR**
AIGUAMÒG
(Banys de Tredós)
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

03_SET.

- **VINYASA IOGA**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
AIGUAMÒG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

04_SET.

- **BIOGROOVE (Ball conscient)**
MIRADOR DE CORET (Bausen)
Bau-Zen Onlife Project
17:00 - 19:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104
- **ACROIOGA**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
18:30 - 20:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

05_SET.

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

06_SET.

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

07_SET.

- **KUNDALINI IOGA (loga de consciència)**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

08_SET.

- **XERRADA I DINÀMICA: La importància de baixar al cos (Treball de connexió corporal)**
AIGUAMÒG
17:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

09_SET.

- **PASSEIG CONNECTA: RESPIRAR**
VAL DE TORAN
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

10_SET.

- **TALLER DE IOGA: EQUILIBRI SOBRE LES MANS**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
AIGUAMÒG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

11_SET.

- **XERRADA PNI + TALLER DE CUINA SALUDABLE**
CENTRE BALANCE RESTORE VIELHA
10:00 - 12:30 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
- **IOGA INTEGRAL**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
10:30 - 11:45 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795
- **ACROIOGA**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
19:00 - 20:30 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
- **CONSTEL-LACIONS FAMILIARS. TALLER**
LLOC A CONCRETAR
16:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

12_SET.

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

13_SET.

- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

14_SET.

- **KUNDALINI IOGA (loga de la consciència)**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

15_SET.

- **XERRADA I DINÀMICA: La ment com una eina**
CONANGLES (Boca sud del túnel)
17:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

16_SET.

- **PASSEIG CONNECTA AMB TU I RESPIRA**
DE BANYES DE TREDÒS A PORERA
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

17_SET.

- **XERRADA PNI**
CENTRE BALANCE RESTORE VIELHA
10:00 - 12:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
AIGUAMÒG
17:00 - 18:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

18_SET.

- **TALLER DE IOGA: INVERTIDES**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
9:30 - 11:00 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608
- **IOGA INTEGRAL**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
10:30 - 11:45 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

CONSTEL-LACIONS FAMILIARS. TALLER

- **LLOC A CONCRETAR**
16:30 - 20:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337
- **BIOGROOVE (Ball conscient)**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
Bau-Zen Onlife Project
17:00 - 19:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104
- **ACROIOGA**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
19:00 - 20:30 h
ERI SAKAMOTO
T 644 470 608

19_SET.

- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

20_SET.

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

21_SET.

- **KUNDALINI IOGA (loga de la consciència)**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

22_SET.

- **XERRADA I DINÀMICA: La importància de la respiració**
AIGUAMÒG
17:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

23_SET.

- **PASSEIG CONNECTA AMB LA TEVA PRESENCIA A TRAVÉS DE LA NATURALESA**
ARTIGA DE LIN
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

24_SET.

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

25_SET.

- **IOGA INTEGRAL**
JARDÍ DE LA PLAÇA DE L'ESGLÉSIA (Vilac)
10:30 - 11:45 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795
- **BIOGROOVE (Ball conscient)**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
Bau-Zen Onlife Project
17:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104
- **TALLER REGISTRES AKÁSHIKOS**
LLOC A CONCRETAR
17:00 - 20:00 h
SILVIA FERNÁNDEZ
T 610 609 591

26_SET.

- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

27_SET.

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

28_SET.

- **KUNDALINI IOGA (loga de la consciència)**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

29_SET.

- **XERRADA I DINÀMICA: Relacions sanes-relacions insanes. La importància de la dignitat i els límits**
ARTIGA DE LIN
17:30 - 19:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

30_SET.

- **PRANAYAMA + IOGA + MEDITACIÓ**
ZONA DE PÍCNIC (Unha)
10:00 - 11:30 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

