

ACTIVITATS DE TH BENESTAR

01 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA**
VILAC. Jardin dera plaça dera glèsia
10:30 - 11:30 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

02 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA**
UNHA. Zòna de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644
- **PRANAYAMA + ASHTANGA**
VILAC. Jardin dera plaça dera glèsia
10:00 - 12:00 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **PASSEJADA CONÈCTA DAMB TU E MEDITA ERA MONTANHETA / BANHS DE TREDÒS**
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

03 JUNHSÈGA

- **PRANAYAMA + ASHTANGA**
VILAC. Jardin dera plaça dera glèsia
10:00 - 12:00 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **MEDITACION GUIDADA AIGUAMÒG**
18:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

04 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA**
VILAC. Jardin dera plaça dera glèsia

12:00 - 13:00 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **PASSEJADA CONÈCTA DAMB ERA TUA PRESENCIA ERA VAL DE TORAN**
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

- **BIOGROOVE (Balh conscient) BAUSEN.** Guardader de Coret
18:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

05 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA UNHA.** Zòna de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

- **PASSEJADA + MEDITACION SALARDÚ / CABANA DE CORILHA / GESSA**
10:00 - 13:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

- **HATHA YOGA VILAC.** Jardin dera plaça dera glèsia
12:00 - 13:00 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

06 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA VILAC.** Jardin dera plaça dera glèsia
10:00 - 11:00 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **MEDITACION GUIDADA AIGUAMÒG**

10:30 - 11:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

- **PASSEJADA CONÈCTA DAMB ERA TUA PRESENCIA BAUSEN.** Bòsc de Carlac
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

07 JUNHSÈGA

- **MEDITACION GUIDADA BANHS DE TREDÒS**
9:30 - 10:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

- **HATHA YOGA VILAC.** Jardin dera plaça dera glèsia
10:30 - 11:30 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **PASSEJADA CONÈCTA DAMB ERA TUA PRESENCIA ERA MONTANHETA / BANHS DE TREDÒS**
10:30 - 13:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

08 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA VILAC.** Jardin dera plaça dera glèsia
10:30 - 11:30 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

09 JUNHSÈGA

- **MEDITACION GUIDADA BANHS DE TREDÒS**
9:30 - 10:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

- **HATHA YOGA UNHA.** Zòna de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

- **PRANAYAMA + ASHTANGA VILAC.** Jardin dera plaça dera glèsia
10:00 - 12:00 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **PASSEJADA CONÈCTA DAMB ERA TUA PRESENCIA ERA MONTANHETA / BANHS DE TREDÒS**
10:30 - 13:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

10 JUNHSÈGA

- **PRANAYAMA + ASHTANGA VILAC.** Jardin dera plaça dera glèsia
10:00 - 12:00 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **MEDITACION GUIDADA AIGUAMÒG**
18:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

11 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA VILAC.** Jardin dera plaça dera glèsia
12:00 - 13:00 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

- **BIOGROOVE (Balh conscient) BAUSEN.** Guardader de Coret
18:00 - 20:00 h

LLUC NAVARRO
T 628 407 104

12 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA UNHA.** Zòna de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

- **HATHA YOGA VILAC.** Jardin dera plaça dera glèsia
12:00 - 13:00 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

13 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA VILAC.** Jardin dera plaça dera glèsia
10:00 - 11:00 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

14 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA VILAC.** Jardin dera plaça dera glèsia
10:30 - 11:30 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

15 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA VILAC.** Jardin dera plaça dera glèsia
10:30 - 11:30 h
VIOLETA RAMOS
T 619 075 795

16 JUNHSÈGA

- **MEDITACION GUIDADA BANHS DE TREDÒS**
9:30 - 10:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

- **HATHA YOGA UNHA.** Zòna de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

- **PASSEJADA CONÈCTA DAMB ERA TUA PRESENCIA ERA MONTANHETA / BANHS DE TREDÒS**
10:30 - 13:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

17 JUNHSÈGA

- **MEDITACION GUIDADA AIGUAMÒG**
18:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

18 JUNHSÈGA

- **PASSEJADA CONÈCTA DAMB ERA TUA PRESENCIA BAUSEN.** Bòsc de Carlac
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

19 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA UNHA.** Zòna de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

23 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA UNHA.** Zòna de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

25 JUNHSÈGA

- **BIOGROOVE (Balh conscient)**
BAUSEN. Guardader de Coret
18:00 - 20:00 h
LLUC NAVARRO
T 628 407 104

26 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA**
UNHA. Zòna de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

27 JUNHSÈGA

- **PASSEJADA + MEDITACION ERA VAL DE TORAN**
17:00 - 20:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

28 JUNHSÈGA

- **MEDITACION GUIDADA ERA MONTANHETA / BANHS DE TREDÒS**
9:30 - 10:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

- **PASSEJADA CONÈCTA E RESPIRA ERA MONTANHETA / BANHS DE TREDÒS**
10:30 - 13:30 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

29 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA**
UNHA. Zòna de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

30 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA**
UNHA. Zòna de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

31 JUNHSÈGA

- **HATHA YOGA**
UNHA. Zòna de picnic
9:30 - 10:45 h
LAURA CASTELLI
T 667 979 644

- **MEDITACION GUIDADA AIGUAMÒG**
18:00 - 19:00 h
SÒNIA MONTILLA
T 639 794 337

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

Consultar precios y disponibilidad



JULIO_2022

*Bienestar al
aire libre,
una gran desconexión*



ACTIVIDADES DE BIENESTAR EN LA VAL D'ARAN

JULIO_2022

