**Jornada de salud familiar**

**Fecha: 12 de diciembre de 2010**

**Lugar de celebración:**

**Finca pública de Son real**

**Can Picafort (Sta. Margalida)**

**Participación:**

**19,50 €**

Incluye torrada pan vino, agua y postre

**Cómo inscribirse:**

Reservando tu plaza en tu asociación

o a través de tu instructor

**Teléfono 971851954**

[**taosportclub@telefonica.net**](mailto:taosportclub@telefonica.net)

[**www.nordicwalkingoriginal.com**](http://www.nordicwalkingoriginal.com)

**¡Plazas limitadas!**

**Colabora:**

**** ****

**HAZ UN PARENTESIS EN**

**EL RITMO DIARIO, REGALATE UN DÍA**

**JORNADA DE SALUD YOGA&NORDIC WALKING**

**Domingo**

**12de diciembre de 2010**

**En**

**Finca pública Son Real**

**Organiza:**



**PROGRAMA**

**9:30** Recepción

**10:00** Clase de Yoga

Meditación (conectando con el silencio interior)

**11:30** Paseo de nordic walking

**13:30** Comida

**15:00** Final jornada

**¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?**

La jornada va dirigida a todo aquel que quiera ampliar sus conocimientos o simplemente tomar referencias básicas de como introducir en su vida diaria la práctica de hábitos saludables.

**¿QUÉ TRAER?**

* Ropa deportiva cómoda
* Zapatillas para caminar por el bosque

**OBJETIVOS DEL CURSO**

.Aprender cómo llevar una práctica integral en tu vida diaria a través de diferentes técnicas.

.Adquirir herramientas de introspección, que puedas utilizar en cualquier momento de tensión física o mental y en cualquier lugar.

. Conectarnos con la naturaleza.

. Incrementar la conciencia de nuestro cuerpo y su estrecha relación con la mente.

. Desarrollar pautas de pensamiento positivo.

Será una jornada eminentemente práctica para su mayor aprovechamiento.

**DIRIGIDO**

José Manuel Fernández es profesor de Yoga, formado en España y Austria en la tradición de Swami Sivananda. Ha dedicado los últimos veinte años a la enseñanza del Yoga, especializándose en Yoga para todas las edades.

Su curiosidad le ha llevado a conocer y aplicar técnicas de otros Maestros.

Profesores asistentes

José Antonio Jiménez instructor formador de nordic walking original.

Coloma Jofre esinstructor básico de nordic walking original

Edu Gaviño instructor básico de nordic walking original

Marga Horrach instructor básico de nordic walking original

Catalina Marqués instructor básico de nordic walking original