



## Seminario Yo Ahora

19 y 20 de mayo de 2018

### REGISTRO

---

Sábado, 19 de mayo: 08:00 – 08:40

### APARCAMIENTO

---

Hay espacio suficiente para aparcar a la entrada del centro

### LUGAR

---

Úrsula Calvo Center  
C/Narcea, 6 (acceso por Arlanza, 5) – Urb. Ciudadcampo  
28710 San Sebastián de los Reyes, Madrid

### VESTIMENTA

---

Ropa casual y cómoda.

### CLASE DE YOGA

---

Domingo 20 de mayo de 08:00 a 09:00.

La práctica de yoga es opcional, pero es importante que confirmes tu asistencia para planificar la clase.

### ALMUERZOS

---

Están incluidos dos almuerzos y café y un refrigerio durante las pausas.

### HORARIO

---

Sábado, 19 de mayo: 09:00 – 20:30

Domingo, 20 de mayo: 09:30 – 18:30

- Clase de yoga: 08:00 – 09:00

### CONTACTO

---

Teléfono: +34914389057

Email: [medita@ursulacalvo.com](mailto:medita@ursulacalvo.com)

Web: [www.ursulacalvo.com](http://www.ursulacalvo.com)

# Seminario Yo Ahora

## Programa

### **Sábado, 19 de mayo**

---

|               |                                 |
|---------------|---------------------------------|
| 08:00 a 08:45 | Registro participantes          |
| 09:00 a 09:30 | Bienvenida. Información general |
| 09:30 a 11:00 | Meditación Módulo 1             |
| 11:00 a 11:30 | Pausa                           |
| 11:30 a 13:30 | Meditación Módulo 2             |
| 13:30 a 14:30 | Energía Módulo 1                |
| 14:30 a 15:30 | Almuerzo                        |
| 15:30 a 16:30 | Energía Módulo 2                |
| 16:30 a 18:30 | Actitudes Aceleradoras 1        |
| 18:30 a 19:00 | Pausa                           |
| 19:00 a 20:00 | Crecimiento Consciente          |

### **Domingo, 20 de mayo**

---

|               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 08:00 a 09:00 | Práctica de Yoga         |
| 09:30 a 12:00 | Meditación Módulo 3      |
| 12:00 a 12:30 | Pausa                    |
| 12:30 a 14:30 | Actitudes Aceleradoras 2 |
| 14:30 a 15:30 | Almuerzo                 |
| 15:30 a 16:30 | Yoga de la Risa          |
| 16:30 a 18:00 | Actitudes Aceleradoras 3 |
| 18:00 a 18:30 | Cierre                   |

*Horarios aproximados sujetos a posibles cambios.*