



## 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.*