

## Programa de actividades

### Kiribil Osasun Eskola (C/ Sagarmin, 10 Agurain)

#### Del 20 al 30 de Septiembre

#### Sábado, 20 de Septiembre (precio entrada: 5 euros)

A las 18:00 h.	Txalaparta, brindis de bienvenida, charla de presentación de Kiribil y meditación de apertura.
A las 19:00 h.	Concierto de Kirtans del grupo AdiShakti (Óscar – Armoniun y voz y Ander – Caja), proyecto que surge con la vocación de fusionar música-meditación, mantra-danza.
A las 20:30 h.	Pintxos y té para degustar

#### Lunes, 22 de Septiembre

A las 11:00 h.	Relajación anti-estrés.
A las 17:30 h.	¿Qué es el método feldenkrais? Efectos sobre la postura y el sistema nervioso.

#### Martes, 23 de Septiembre

A las 11:00 h.	Yoga y meditación.
A las 17:30 h.	¿Qué es el Yoga? Efectos sobre la salud integral.

#### Miércoles, 24 de Septiembre

A las 11:00 h.	Clase de método Feldenkrais.
A las 19:00 h.	Mejora la respiración, voz y mantras.

#### Jueves, 25 de Septiembre

A las 11:00 h.	Nidra yoga, como sembrar el camino en tu vida.
A las 17:30 h.	Re-educación Postural Global.
A las 19:00 h.	Yoga y meditación.

#### Viernes, 26 de Septiembre

A las 17:30 h.	Teoría y práctica de Mindfulness (Atención Plena)
----------------	---

### Sábado, 27 de Septiembre

A las 11:00 h.	Yoga al aire libre en la Plaza Santa María
A las 19:00 h.	Concierto meditativo de cuencos y flautas del mundo Asier y Rosa. Donativo a beneficio de ONG

### Domingo, 28 de Septiembre

A las 18:30 h.	La felicidad a través del té (Agua Embrujada, Juanjo Barquilla). Efectos del agua en la salud (Onura Water, Fernando Peñafiel).
----------------	--

### Lunes, 29 de Septiembre

A las 17:30 h.	Clase del método Feldenkrais
----------------	------------------------------

### Martes, 30 de Septiembre

A las 19:00 h.	Yoga y meditación en grupo. Fin de las jornadas. Cena compartida (trae algo para compartir)
----------------	--