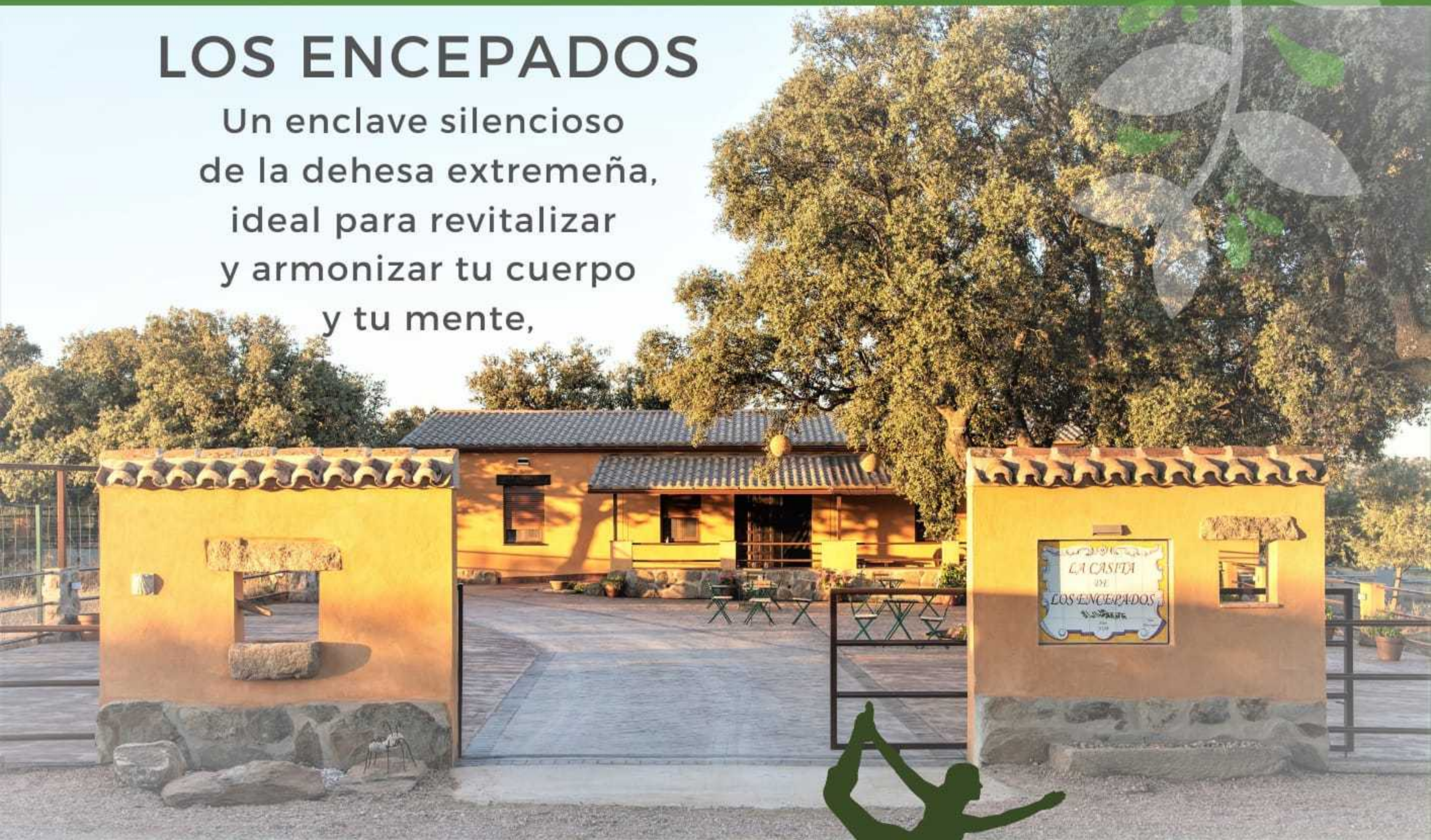


# LOS ENCEPADOS

Un enclave silencioso de la dehesa extremeña, ideal para revitalizar y armonizar tu cuerpo y tu mente,



Con la colaboración de Antonio Bernal Profesor de Hatha Vinyasa Yoga, Pranayama y Meditación.

Canal YouTube:  
Yoga Ibores Antonio



**antonio**

*Paz y armonía dentro y fuera de ti*



LOS ENCEPADOS



CENTRO DE ESTÉTICA Y EVENTOS SOCIOCULTURALES  
PRESENTA: UNA JORNADA DE

YOGA, PRANAYAMA, y  
MINDFULNESS



SÁBADO 29 DE OCTUBRE  
2022





**DESCUBRE  
UNA NUEVA DIMENSIÓN DE LA VIDA,  
VIVIDA DESDE UNA CONSCIENCIA  
ACTIVA Y DESPIERTA.**

**PRECIO DE LA JORNADA  
POR PERSONA**

**70 €**

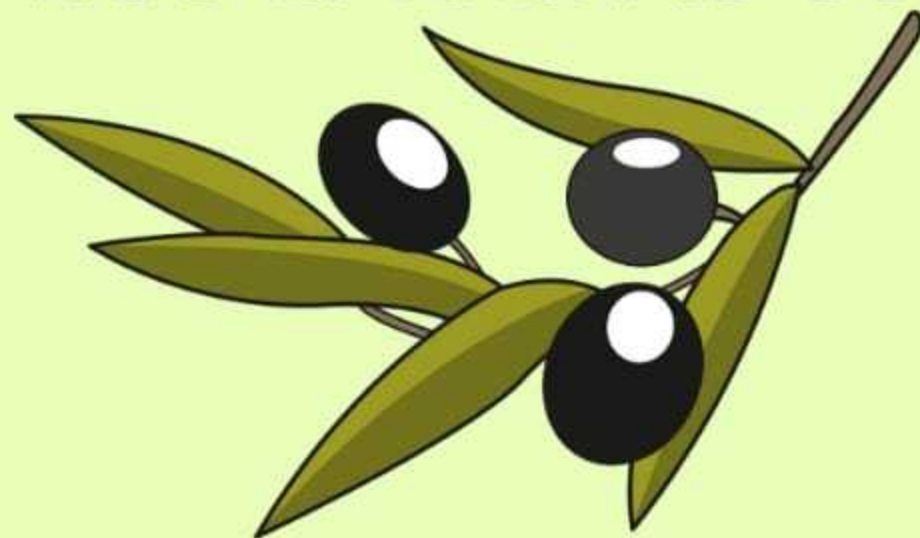


**INSCRIPCIONES  
HASTA EL 22 DE OCTUBRE:  
TEL: 650 840 924  
MAIL: losencepados@gmail.com**

**Si necesitas alimentación especial,  
infórmalo en el momento de la inscripción.  
Gracias.**



# LOS ENCEPADOS



**DIRECCIÓN:**  
**VALDELACASA DE TAJO**  
**CÁCERES**  
**CARRETERA CC 433 PKM 0,790**

## CONTACTO:



[www.losencepados.com](http://www.losencepados.com)



Los Encepados  
Los Encepados Bienestar



@encepadosbienestar





**LUGARES DE HOSPEDAJE  
EN POBLACIONES CERCANAS  
A LOS ENCEPADOS:**



**En Villar del Pedroso**

**Casa Rural del Pedroso**

<http://www.casaruralelpedroso.es/>

**En Valdelacasa de Tajo**

**Casa Rural El Quinto y Medio**

<http://elquintoymedio.com/>

**En Carrascalejo de la Jara**

**Casa Rural La Posada del 42**

<http://about.me/laposadadel42>

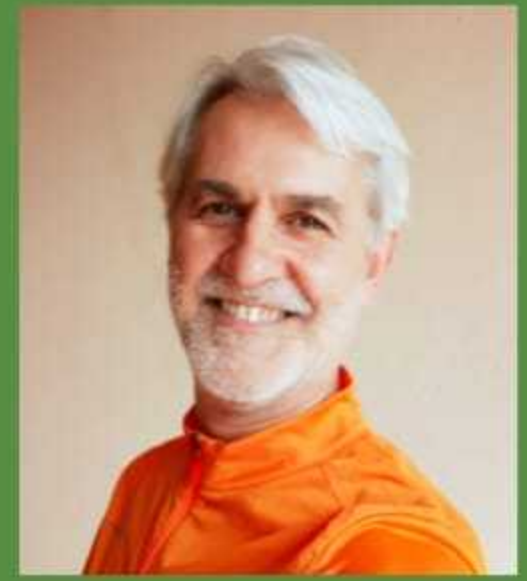
**Los Chozos del Geoparque**

<https://g.co/kgs/5r6kNz>





# Programa



**COORDINADO POR ANTONIO BERNAL**  
**DE 10:00 A 18:00 H**

10 h Recepción del grupo

10:30 h Presentación del programa

10:45 h Paseo Mindfulness por el entorno

11:15 h Pranayama (1ra parte)

12 h Yoga y meditación

14 h Almuerzo grupal

16:30 h Pranayama (2da parte)

17:00 h Meditación guiada Mindfulness

17:30 h Encuentro grupal  
y cierre del encuentro

