

A woman in a yellow dress and hat is walking on a beach at sunset. The background shows the ocean and a golden sky.

sādhak[®]

YOGA RIVIERA NAYARIT

योग रिविएरा नयारित

Taller

“SALUD PARA TU ESPALDA Y PIES”

Un fin de semana de Yoga y Vacaciones

23 al 25 de Agosto 2024

con Idalia Rivera

Bucerías, Nayarit, México.

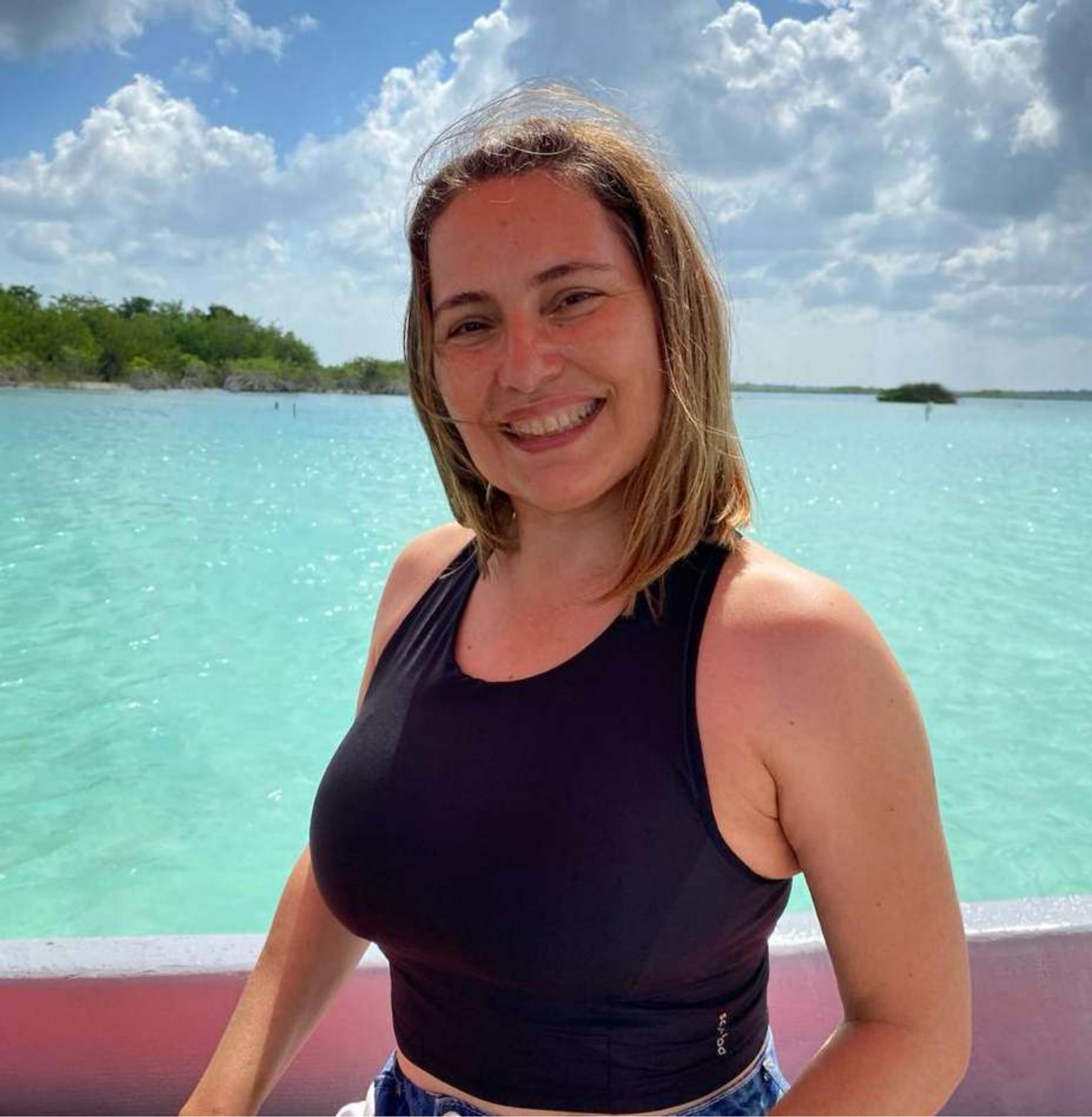
Durante tres días, explorarás con prácticas de yoga diseñadas para fortalecer, elongar y aliviar la tensión acumulada en la espalda. A través de posturas específicas, técnicas de respiración y movimientos conscientes llegarás a una relajación profunda, aprenderás a cuidar y rejuvenecer tu espalda y pies de una manera integral.

Para las clases utilizaremos apoyos como la BackMitra, pelotitas para masaje miofacial, cubos, cintas, sillas, etc. nosotros te prestamos todo el material!.

Además nuestras prácticas serán dentro y fuera del tapete, ya que exploraremos actividades como grounding /caminatas conscientes en la playa y practica de yoga asanas en la arena.

Este taller está diseñado para todos los niveles, desde principiantes hasta practicantes avanzados, terapeutas, profesionales de la salud y para todas aquellas personas interesadas en mejorar su calidad de vida a través de los ejercicios psicofísicos de yoga.





Idalia Rivera, creadora del método Younger For Longer Yoga®, te espera para cerrar el verano en la Riviera Nayarit, un fin de semana espectacular del viernes 23 al 25 de Agosto 2024.

El programa está diseñado con actividades en la playa y en el estudio para que disfrutes en todos los aspectos. Además de aprender, tendrás tiempo de relajación para que goces de las muchas amenidades que hay en la zona como paseos en barco, tirolesas, visitas a playas e islas, snorkel, buceo, surf o simplemente disfrutar de la gran variedad gastronómica y los atardeceres más bellos.

www.youngerforlongeryoga.com

 youngerforlongeryoga

 youngerforlongeryoga

📍 La sede será Sadhak® Yoga Riviera Nayarit, en Bucerías, a 2 cuadras de la playa, así que combinaremos actividades junto al mar y el estudio.

📅 del Viernes 23 al Domingo 25 de Agosto 2024.

📖 El taller incluye: Enseñanza, coffee break, diploma impreso.

★ Primeros 8 alumnos podrán hacer uso de un tapete Manduka® para sus prácticas, así no tendrás que traer tu tapete.

 [sadhakyogarivieranayarit](#)

 [sadhakyogarivieranayarit](#)





 Sadhak® Yoga Riviera Nayarit

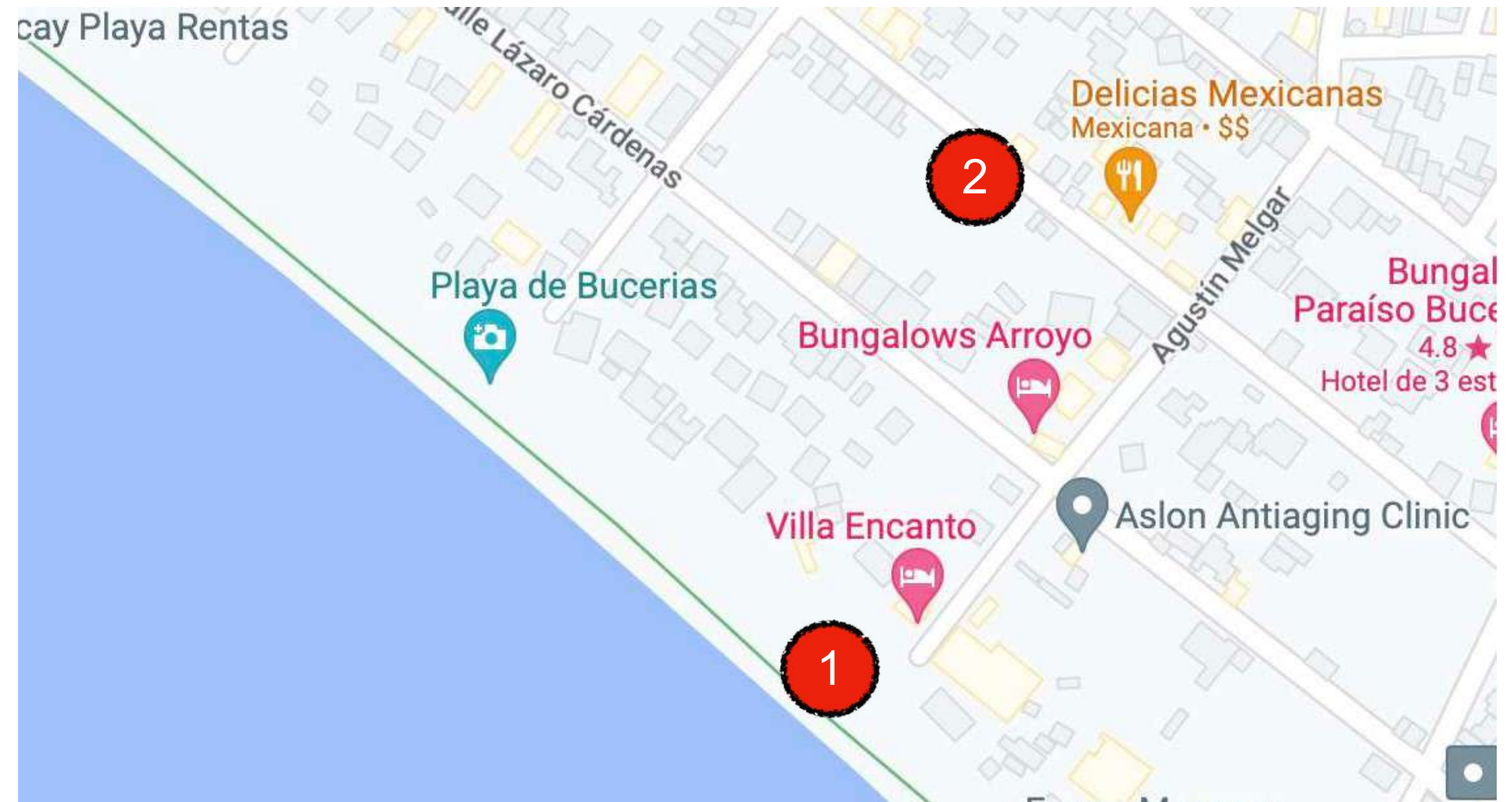
 El aeropuerto de Puerto Vallarta está a 25 mins.

 Te trasladas en Taxi, Uber o Autobús.

 a 15 min de Nuevo Vallarta y 35 mins de Sayulita

AGENDA DIARIA

- 1 7:00 Actividad en la Playa
 - 2 8:00 Enseñanza / Coffee Break
 - 12:00 Salida
- Recomendaciones:



- 1) Para actividades en la playa puedes traer un pareo para sentarte, a esa hora no hay sol porque sale del otro lado, así que el uso de bloqueador es opcional.
- 2) El estudio se encuentra a 2 cuadras de la playa, por favor enjuagarse los pies antes de acceder para no meter arena. Sadhak ® Yoga Riviera Nayarit está en Francisco I. Madero 105-A Col. Dorada en Bucerías, Nayarit 63732. Puedes ver un mapa aquí: <https://maps.app.goo.gl/zTj2HCfyhnkYe4Ya9>

Los horarios pueden variar dependiendo la salida del sol/clima. Al terminar el taller podremos ir a almorzar juntos quien así lo desee, hay muchos lugares alrededor.



sādhak[®]
YOGA RIVIERA NAYARIT



¿DÓNDE HOSPEDARSE?

Bucerías es un pueblo pequeño, te recomendamos hospedarte en Col. Dorada o alrededores del estudio. Hay pocos hoteles, dado que es un lugar de muchos condominios privados, sin embargo hallarás muchas opciones en plataformas como Airbnb®.

RECOMENDADO:

- 1 Bungalows Arroyo es un espacio muy tradicional en Bucerías, con espacios en promoción para estudiantes de Sadhak® y está a unos cuantos pasos del estudio y 1 cuadra del mar. Pregunta por descuentos disponibles hasta del 30% de descuento.

<https://www.bungalowsarroyobucerias.com/>



Bungalow 6 pers de \$3,100 a \$2,100 p/noche

Estudio Sencillo 2-3 pers de \$1,800 a \$1,100 p/n

Estudio Doble 4-5 pers de \$2,300 a \$1,600 p/n

Contactar a Paulina para disponibilidad
Whatsapp +52 1 322 160 0801

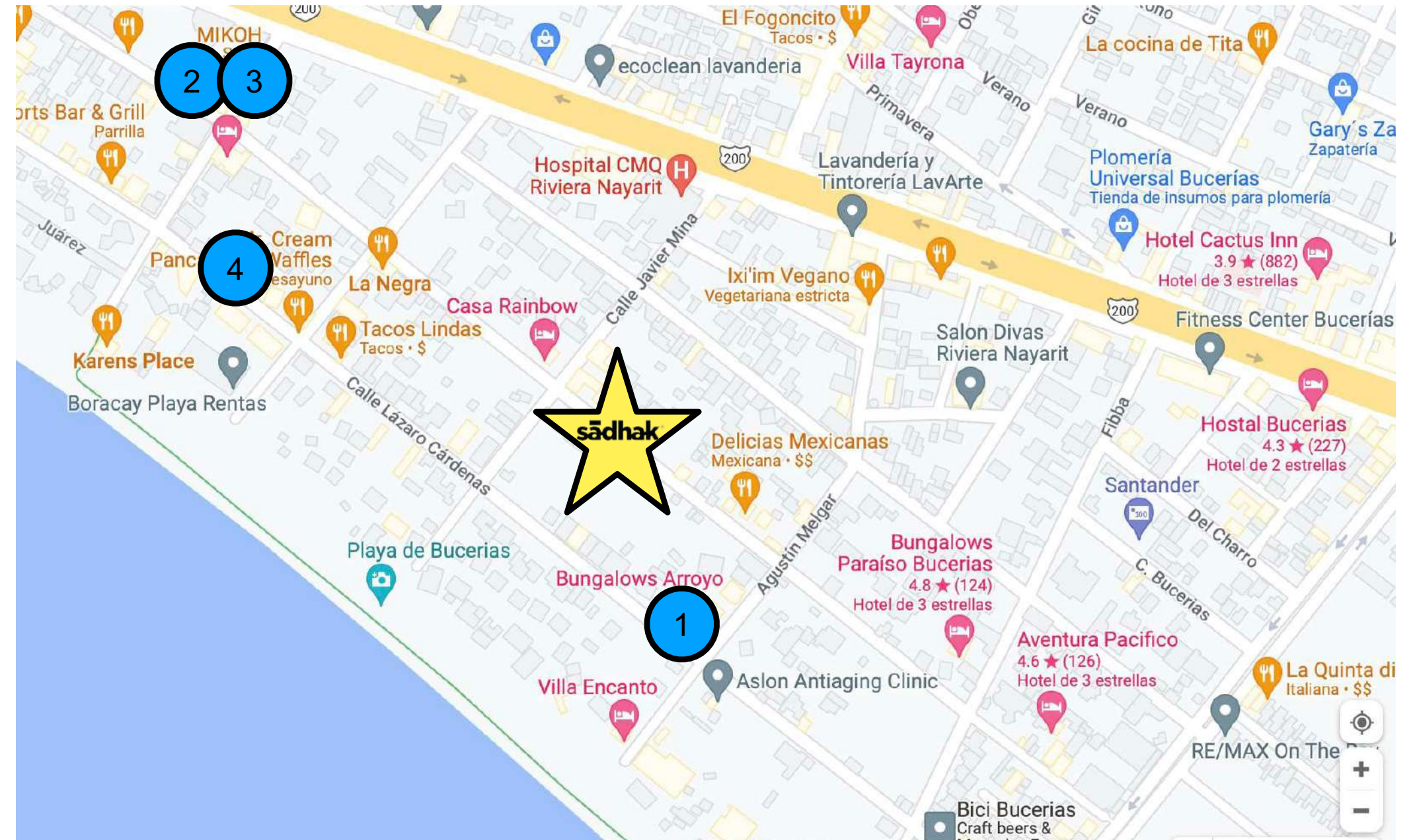
¿DÓNDE HOSPEDARSE?

A 3 Cuadras del estudio encontrarás:

- 2 4 Huéspedes, 2 habitaciones, Condo entero CIELO Y MAR
- 3 2 Huéspedes, 1 habitación Loft en Bucerías

Otras opciones:

- 4 LIFE BUCERÍAS





Inversión: \$4,500 MXN

¡SEPARA TU LUGAR CON \$1,000 MXN y el resto una semana antes del evento

Depósitos: Bbva 0199840427
José Martín Zarate Jiménez
CLABE 012580001998404270
#Tarjeta 4152314066603948

También puedes pagar con Tarjeta de crédito a través de PayPal.

📄 Incluye Diploma 15 hras Educación Continua Sādhak®, Younger For Longer Yoga® y Yoga Alliance®.

No incluye hospedaje, traslado ni alimentos.

Envíame tu comprobante por Whatsapp al de Sadhak [+52 322 238 9173](https://www.whatsapp.com/c/3222389173)

LUGARES DE DESAYUNAR / COMER

- 4 Mr. Cream Pancakes 8 a 3
- 5 Karen´s Place Beach Front Todo el día
- 6 La Casa de Jorge 8 a 2
- 7 Delicias Mexicanas Todo el día
- 8 Ixi I´m vegano 8 a 3
- 9 Luna Luna 8 a 2
- 10 El Café de Bucerías 8 a 9
- 20 El Cobojo de 8 a 3
- 18 Angie´s Massage 3221394128
- 19 CMQ HOSPITAL 3292980717

LUGARES DE CENAR / COMER

- 11 Sandrina´s Cocina Mediterránea 3292980273
- 12 Kensho Asiática 3292981324
- 13 La Postal Italiano / Pizzas 3292983467
- 14 La Negra Cocina Mix Bar/Drinks (cierra a las 11)
3112753070
- 15 Mikoh Sushi (cierra a las 11) 3223020832
- 16 La Quinta de Francesco 3292983919
- 17 Tacos Jorge (cierra a las 11)
- 19 El Rincón de Ensenada Tacos

Nota: en algunos lugares es necesario reservación, algunos restaurantes reciben última mesa a las 8 pm

A woman with dark hair is lying on her back, eyes closed, and smiling slightly. She is receiving a massage on her back. In the foreground, two lit candles are visible, casting a warm glow. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

Angie´s Massage (a 20 pasos de Sadhak®)

WhatsApp 3221394128

Agenda un masaje y pregunta por el descuento especial

para asistentes a los talleres de Sadhak®

Taller

“Salud para tu Espalda y Pies”

Un fin de semana de Yoga en la playa

Inversión: \$4,500 MXN

¡SEPARA TU LUGAR CON \$1,000 MXN y el resto una semana antes del evento

Depósitos: Bbva 0199840427 José Martín Zarate Jiménez CLABE 012580001998404270
#Tarjeta 4152314066603948

También puedes pagar con Tarjeta de crédito a través de PayPal.

Incluye Diploma 15 hras Educación Continua Sādhak®, Younger For Longer Yoga® y Yoga Alliance®.

No incluye hospedaje, traslado ni alimentos.

Envíame tu comprobante por Whatsapp al de Sadhak [+52 322 238 9173](https://www.whatsapp.com/business/profile/3222389173)

sādhak[®]

YOGA RIVIERA NAYARIT

Riviera Nayarit. Bucerías, Nay. México