



## Bienestar y armonía en el Festival de Yoga en Casa de la Ciudad

27 de Julio 2016 Por: [Johan Umaña Venegas](#) [1]

El próximo **sábado 6 de agosto**, de 9 a.m. a 7 p. m., se estará llevando a cabo el **Festival de Yoga en Casa de la Ciudad** [2], en Cartago.

En la actividad se darán **clases, talleres y charlas relacionadas con la práctica del yoga**. También, presentaciones artísticas.

Además, habrá **puestos de venta de alimentos sanos, así como productos y servicios relacionados con el cuidado del cuerpo y de la mente**.

La entrada es gratuita, mas se estará solicitando una contribución para el rescate de animales en Cartago.

Más información en el [Facebook de Casa de la Ciudad](#) [3].



**TEC** Tecnológico de Costa Rica  
Escuela de Cultura y Deporte



## CLASES

**SÁBADO 6 DE AGOSTO**  
**9 A.M. A 7 P.M.**  
**EDICIÓN 2016**

Yoga Gentil	Diana Dittel	Todo público	9:30 a.m.	Teatro
Yoga para Adulto Mayor	Evelyn Abarca	Adulto mayor	9:30 a.m.	Galería
Doga	Tati Borbón y María Mora	Perro y acompañante	10:00 a.m.	Anexos
YoGanesha Vibrante	Naza Meza, Kako Brenes y Marco Picado	Todo público	11:00 a.m.	Teatro
Yoga Pre-Natal	Soledad Solano	Embarazadas	11:00 a.m.	Galería
Yoga Biokinesis	Mario Jiménez	Mayores de 12 años	11:00 a.m.	Aula 15
Yoga en Parejas	Nathy & Fran	Parejas (H-M/M-M/H-H)	1:30 p.m.	Teatro
Sonido y Vibración con Cuencos Tibetanos	Patricia Sequeira	Todo público	1:30 p.m.	Galería
En conexión con los guardianes del ser	Yôga Sadhakas	Mayores de 12 años	3:30 p.m.	Teatro
Chacras: Asanas, mudras y mantras	Kathya Loaiza	Todo público	3:30 p.m.	Galería
Meditación Dinámica	María Selva	Todo público	4:00 p.m.	Anexos
Hatta Yoga (intermedio)	Nelson Solano	Todo público	5:00 p.m.	Anexos
Yoga Nidra: meditación en relajación profunda	Emilce Dittel	Todo público	5:00 p.m.	Aula 15

Nota: llevar tapete de yoga, ropa cómoda y no haber ingerido alimentos al menos 1 ó 1 1/2 hora antes

<b>CHARLAS</b>	Viviendo Yama y Niyama	Mario González	9:30 a.m.	Aula 13
	Este día eres: "parte del problema o parte de la solución"	Mario González	11:00 a.m.	Aula 13
	Jugoterapia y desintoxicación natural	Nancy Solano	1:30 p.m.	Aula 13
	Pranayama: técnicas de respiración para aumentar nuestra vitalidad	Diana Dittel	3:00 p.m.	Anexos
	Salud Alternativa, Consciencia Holística	Rosa Elena Blanco	3:30 p.m.	Aula 13

<b>PRESENTACIONES ARTÍSTICAS</b>	Danza del Vientre	Estudiantes Casa de la Ciudad	12:00 m.d.	Tarima
	Concierto Meditativo	Shivani	1:00 p.m.	Tarima
	Concierto de Cierre	Alejandra Ulate	6:00 p.m.	Teatro

**ENTRADA GRATUITA**  
**(CONTRIBUCIÓN A BENEFICIO DE AUXILIO ANIMAL CARTAGO)**

Las clases y charlas son de cupo limitado, se debe hacer una inscripción previa

+info: 8453-5107 • 8453-7479  
casadelaciudad.itcr@gmail.com • FB/Casadelaciudad

COLABORAN



---

**Source URL (modified on 04/10/2018 - 08:57):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/1132>

**Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/johan-umana-venegas>

[2] <http://www.tec.ac.cr/sitios/docencia/culturaydeporte/casaciudad/Paginas/default.aspx>

[3] <https://www.facebook.com/CasadelaCiudad/?fref=ts>