

BINIIOGA'21

Dies 22 i 23 d'octubre

ANIMAT I DEIXA'T ENDUR!
PROVA I APRÈN A SENTIR

IOGA, MEDITACIÓ...
DE QUÈ VA?

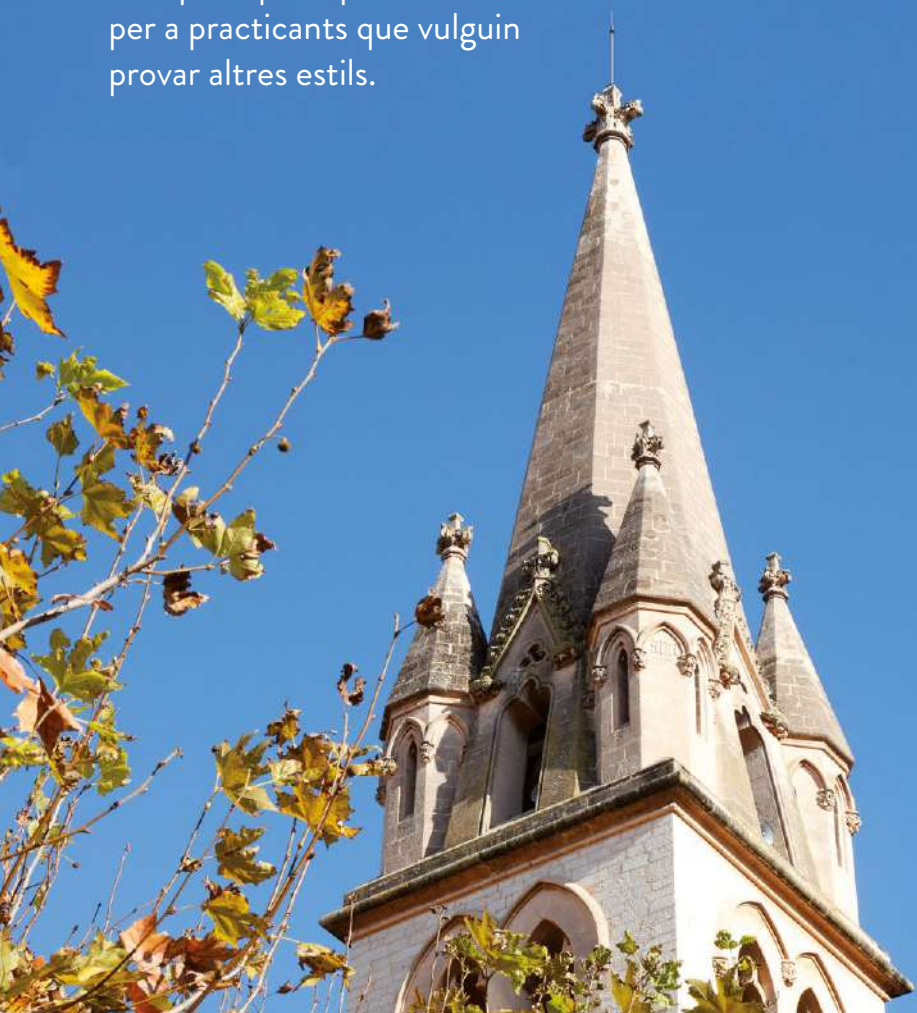
TOTHOM EN PARLA...
PODRÉ FER-HO?
M'AVORRIRÉ?

ACTIVITAT
GRATUÏTA

**TENS CURIOSITAT PER SABER ALGUNA
COSA MÉS SOBRE MEDITACIÓ?**

**VOLS PROVAR ALTRES ESTILS
DE PRÀCTICA?**

Pràctiques enfocades en els diferents estils que es poden practicar al nostre municipi, de la mà d'alguns dels seus mestres. Tant per a principiants com per a practicants que vulguin provar altres estils.



BINIYOGA'21

PROGRAMA

ACTIVITAT
GRATUÏTA

Divendres 22 a les 18 h

Presentació de les jornades

Casa Llorenç Villalonga - Museu Literari

Divendres 22 a les 18:15 h

Conferència Meditació i ioga

Pràctica per a connectar amb el nostre ésser.

Antoni Gelabert 615 482 072

Casa Llorenç Villalonga - Museu Literari

Dissabte 23 a les 9:30 h

Vinyassa

Pràctica dinàmica sincronitzant
respiració amb moviment.

Cinthy Mortier @sintje

Plaça Es Rasquell

Dissabte 23 a les 9:30 h

Ioga per a gent gran (a partir de 60 anys)

Pràctica adaptada i dirigida per a gent
d'edat avançada.

Eva de Miguel 606 236 140

Pati de Can Gelabert

Dissabte 23 a les 10 h

Hatha ioga

Pràctica dirigida a equilibrar les dues energies,
masculina i femenina, racional i emocional.

Pràctica més estàtica acompanyada
amb la respiració.

Pep Torrens @centreioga (Ca s'Òliba)

Finca Biniagual Casa 15

Dissabte 23 a les 10 h

Mindfulness i meditació

Pràctica d'atenció plena.

Gori Ruiz

[https://redtranspersonal.com/
profesional-gregorio-ruiz/](https://redtranspersonal.com/profesional-gregorio-ruiz/)

Finca Biniagual Casa 15

Dissabte 23 a les 11 h

Ioga Pre-natal

Pràctica dirigida a preparar el cos i la ment de les futures mares.

Antònia Vives 676 742 201

Pati de Can Gelabert

Dissabte 23 a les 17 h

Ashtanga Vinyassa

Pràctica d'una mateixa seqüència sincronitzant la respiració amb el moviment, creant una meditació en moviment.

Paloma Villela @yoga.padmaworld

yoga.padmaworld.com

Pati de Can Gelabert

Dissabte 23 a les 17 h

Ioga per a nins i nines (de 6 a 11 anys)

Pràctica adaptada i dirigida a nins i a nines que els ajuda a treballar la part física, la sincronicitat, la concentració, la respiració... mitjançant jocs, cançons, dansa...

Cristina Moragues @binibalance

bini-balance.com

Parc de Sa Rectoria

Dissabte 23 a les 18 h

Yin ioga

Pràctica estàtica on es manté la postura de tres a cinc minuts treballant la part física més interna, energètica i emocional.

Cinthy Mortier @sintje

Casa Llorenç Villalonga - Museu Literari

Dissabte 23 a les 18:45 h

Tancament i cloenda

Kirtan ioga

Cant en sànscrit que indueix a un estat meditatiu.

Tonia Pamies www.tonia-vozyconsciencia.com


Casa Llorenç Villalonga - Museu Literari

Pranaïama

Pràctica dirigida a controlar el prana (energia) mitjançant la respiració. A totes les activitats



PUJA'T A L'ONA CAP A UN MÓN SENSE PLÀSTIC!

Omple la teva botella amb aigua
filtrada al punt CLEANWAVE,
evita que sigui de plàstic.
Cerca la localització al mapa 

MÉS INFORMACIÓ

www.ajbinissalem.net

Reserva la teva plaça
al telèfon **971 886 558**

Places limitades

Es recomana dur el seu propi material
Totes les activitats es realitzaran a l'aire lliure
(si el temps ho permet)

ORGANITZEN:

Leticia Reus
690 828 189



AJUNTAMENT DE
BINISSALEM
ILLES BALEARS

COL-LABOREN:



Casa
Llorenç
Villalonga
MUSEU LITERARI



FINCA
BINIAGUAL



Cleanwave.org
FUNDACIÓ CLEANWAVE