



**KAPARI LODGE & SPA**  
**VIVE LA MAGIA DE UN BOSQUE ENTRE LAS NUBES**

**TALLER DE YOGA, MEDITACIÓN Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE – FULL DAY**

**Notas:**

- No es necesario tener experiencia previa en yoga o meditación para disfrutar de este encuentro, especialmente diseñado para tu bienestar.
- Podrás conocer los fundamentos del yoga, para el desarrollo sano, consciente y seguro de tu práctica. Realizarás también ejercicios respiratorios del yoga que conducen a la concentración y control de tu energía vital.
- Los talleres de yoga en la naturaleza tienen una energía especial y nos brindan una magnífica oportunidad reconstituyente, amorosa, liberadora y tonificante.
- Este taller de full day incluye: transporte Quito-Kapari-Quito, alimentación (desayuno y almuerzo), meditación guiada, prácticas de yoga, ejercicios de descompresión articular y respiración para desintoxicar cuerpo y mente, dinámicas de equilibrio vital e introspección, entre otras actividades para redescubrirte y reconectar, contigo y con la maravillosa naturaleza que nos rodea.
- También podrás disfrutar de las increíbles instalaciones del lodge: piscina, jacuzzi, miradores, jardín de mariposas y mucho más.
- A esta enriquecedora experiencia puedes venir solo o acompañado, en pareja, madres /padres e hijos, amigos, colegas de trabajo, etc.
- Los asistentes deben vestir ropa de expedición y zapatos cómodos; llevar mat de yoga, protector solar, repelente, traje de baño, toalla, gorra, ropa de cambio y una manta para abrigarse en las meditaciones.
- Los talleres se llevan a cabo en fechas establecidas a lo largo del año.
- En caso de requerir que este taller sea organizado para un grupo privado por favor contáctenos al correo [sales@kapari.com.ec](mailto:sales@kapari.com.ec) o al teléfono +593 99 528 4797