

RETIRO ASHTANGA YOGA ST. CUGAT

Agosto 2023

¿Qué llevar?

Para el día a día:

- Ropa cómoda de verano
- Neceser (la casa no pone gel, champú ni secador de pelo)
- Bañador
- Toalla para la piscina
- Crema de sol
- Botella de agua o cantimplora
- Mochila para llevar la comida los días que hagamos picnic
- ...

Para las clases de yoga:

- Ropa cómoda
- Esterilla de yoga
- Esterilla de algodón para el sudor (si necesitas)
- Toalla pequeña para el sudor

Para el barranquismo:

- Bambas o botas de caña alta que se puedan mojar (Si no tienes o prefieres no llevarlas las puedes alquilar por 10€)

Material que traeremos nosotros para el yoga y no es necesario que traigas:

- Bloques
- Mantas para sentarse
- Cinta
- Libreta y boli

La casa pone:

- Toalla de ducha
- Sábanas

Puedes poner una lavadora por 3,5€.

PD: y que no falten las ganas, la energía y el amor!