

Descobreix la teua pau interior

# Mindfulness a Cabanes



ORGANITZA



Ajuntament  
de Cabanes



Cabanes  
*mediterrània & natural*

COL·LABORA

MÀKIA  
HOLISTIC YOGA





## CONNECTA AMB LA SERENITAT INTERIOR

Benvinguts a una experiència única que combina la pau interior del yoga amb la bellesa dels llocs més màgics del nostre poble. Vine i uneix-te a les nostres sessions de ioga, sup ioga i estiraments en entorns naturals idíl·lics que et deixaran inspirat i revitalitzat. Deixa que la calma et guiï mentre trobes el teu equilibri en les postures i respiracions, connectant amb tu mateix i amb l'entorn que t'envolta.

Descobreix la bellesa i la serenitat que ens envolta mentre trobes el teu equilibri interior enmig d'aquests entorns únics i inspiradors.



# Horaris

**DIVENDRES, 04 D'ABRIL**

**18:00h - 19:30h**

loga i sonoteràpia.

Lloc: Plaça del Sitjar.

**DIVENDRES, 23 DE MAIG**

**18:30h - 20:00h**

loga holístic: millora la flexibilitat i (re)après l'art de respirar [amāvāsyā | lluna nova].

Lloc: L'Arc Romà.

**DIUMENGE, 25 DE MAIG**

**09:30 - 11:00h**

Estirament de cadenes musculars i potencial corporal.

Lloc: La Ribera.

**DIUMENGE, 01 DE JUNY**

**09:00 - 10:30h**

loga i sonoteràpia.

Lloc: Ermita de les Santes.

**DIUMENGE, 15 DE JUNY**

**09:30 - 11:00h**

Estirament de cadenes musculars i potencial corporal.

Lloc: Camp de futbol.



# Horaris

**DIUMENGE, 27 DE JULIOL**

**09:30h - 11:00h**

Estiraments de cadenes musculars i potencial corporal.

Lloc: Ermita de les Santes.

**DIUMENGE, 31 D'AGOST**

**09:30h - 11:00h**

Estiraments de cadenes musculars i potencial corporal.

Lloc: Piscina municipal de Cabanes.

**DISSABTE, 06 DE SETEMBRE**

**09:30h - 11:00h**

Estiraments de cadenes musculars i potencial corporal.

Lloc: Plaça del Sitjar.

**DIUMENGE, 07 DE SETEMBRE**

**17:00h - 18:30h**

loga i sonoteràpia.

Lloc: Plaça de l'Església.



# Horaris

**DIUMENGE, 21 DE SETEMBRE**

**10:00h - 11:30h**

loga holístic: columna vertebral, core i focus mental.

Lloc: Paratge natural de les Santes.

**DIUMENGE, 05 D'OCTUBRE**

**07:45h - 09:15h**

loga i sonoteràpia.

Lloc: Passeig Marítim Torre la Sal (davant de la tourist info).

**INSCRIPCIONS GRATUITES**

Oficina de Turisme  
de Cabanes

Plaça de l'Esglesia,  
2 (Cabanes)

964 65 70 32

[cabanes@touristinfo.net](mailto:cabanes@touristinfo.net)