

Estimado amig@:

Centre Namasté te da la bienvenida a nuestro programa especial para verano **Vacaciones Conscientes 2010**, nos alegramos de que formes parte de él por lo que a continuación te informo de algunas cositas que te pueden servir de ayuda a la hora de desarrollar las diferentes actividades del programa:

1. Ropa cómoda para Yoga, Qi Gong, Meditación, etc.
2. Ropa y calzado adecuado para paseos por la montaña.
3. **Sábanas de cama individual o saco de dormir si lo prefieres.**
4. **Toallas de ducha y piscina.**
5. **Linterna o frontal.** Por la noche apetece caminar por el bosque y no hay farolas.
6. Si sois muy sensibles al sol no olvidéis una gorrita para cubriros la cabeza. La montaña es una zona poco nubosa con lo que la protección solar es imprescindible. No queremos hacer paellas con vosotros...
7. Un bañador para sumergirnos en las hermosas piscinas naturales de La Bartra y otro viejo para el baño de barro. Si bien otras tendencias mas naturales son aceptadas.
8. **Algún jersey o chaqueta para las noches, el clima allí es ideal, por el día sol para poder bañarnos y por la noche refresca para poder descansar.**
9. Un libro también es un buen compañero. Tráete aquel que siempre te dejas para cuando tengas tiempo. Sino, tenemos una pequeña biblioteca de la que podrás hacer uso. Si tienes algún libro de esta línea y ya no los necesitas, serán bienvenidos.
10. También sería útil que os traigáis algún **repelente de insectos**, ya que es verano y estamos en la naturaleza.
11. La estancia para las Vacaciones Conscientes será de Lunes a Domingo, se llegará el Lunes a partir de las 12 del mediodía y se terminarán el Domingo después del desayuno y de las despedidas que se alargarán hasta media mañana.
12. El pueblo mas cercano con parada de tren para los que venís sin coche es **La Riba** Como llegar en tren: desde Pº de Gracia hay tres horarios de lunes a domingo,IDA 7:01, 11:58 y 16:56 y desde Sants Stació el mismos horario pero 5 minutos después. VUELTA 14:07, 16:43 y 18:49 El tren es el que va dirección Lleida, la parada anterior a La Riba es La Plana de Picamoixons (para que andeis atentos). El precio del tren es de € 6 y la duración del viaje es de 1:45 minutos. Si decidís venir en tren nos tenéis que avisar a la hora que llegaréis para ir a buscaros y llevaros a la casa (el transporte desde la estación a la casa es de € 3,00 por trayecto y persona).
13. Para los que venís con coche, está entre La Riba y Farena el Lugar se llama **La Bartra**. N-240. Está cerca de Montblanc y Valls.

Para quedar inscrito necesitamos que nos hagas un ingreso en el siguiente número de cuenta **BBVA 0182 4221 20 0201520799**, que está a nombre de **Laura Cantalejo** de 260€ por semana (+o-40% del total que son 560€ por semana) el resto los 300€ que faltan lo harás en efectivo una vez te hayas unido al grupo. En el campo **no hay cajeros así que solo se acepta efectivo**. Si no quieres ir con el dinero en efectivo lo puedes ingresar todo de una vez, no olvides al hacer la transferencia especificar tu nombre completo, Ej.: *Pedro García García*. El precio total de la semana es de 560,00€, de Lunes a Domingo que incluye estancia en habitación compartida, desayuno, comida y cena ovo-lacto-vegetarianas y, todas las actividades.

Para solicitar mas información no dudes en contactarnos en el teléfono 934106605 ó bien en info@centrenamaste.com, también puedes consultar nuestra página web: www.centrenamaste.com.

Atentamente

Arjuna & Laura

