



Intensivo de Ashtanga Yoga con Sachin Badoni

Del 19 al 21 de Junio de 2026
Granada, Spain



BauboYoga

Info y Reservas:
bauboyoga.com/retiro
+34 655 13 43 41
info@bauboyoga.com

Programación

19 de Junio - Día Internacional del Yoga · Apertura

- **17:30 – 18:15 · Círculo de apertura**
 - Bienvenida
 - Introducción al linaje
 - Significado del Día Internacional del Yoga
- **18:15 – 18:30 · Pausa corta**
(Tiempo para cambiarse, hidratarse y asentarse)
- **18:30 – 19:45 · Clase guiada especial**
 - Práctica consciente y guiada
 - Adaptable a diferentes niveles
- **19:45 – 20:00 · Pausa corta**
- **20:00 – 20:45 · Canto de mantras y reflexión**
 - Mantra tradicional
 - Charla breve: *El yoga como camino de unidad*

20 de Junio - Práctica intensiva

- **06:45 – 07:00 · Llegada y preparación en silencio**
- **07:00 – 09:00 · Práctica Mysore**
 - Serie Primaria y Serie Intermedia
- **09:00 – 10:30 · Desayuno y descanso** (Tiempo para comer, descansar, ducharse y digerir)
- **10:30 – 12:30 · Alineación de asanas y biomecánica**
- **12:30 – 15:30 · Pausa para comida y descanso**
(Se recomienda encarecidamente descansar o dar un paseo corto)
- **15:30 – 17:00 · Calmar la tormenta**
 - Usar tu práctica de Yoga para regular el estrés y la fatiga (**con Liubov Badoni**)
- **17:00 – 17:30 · Pausa corta**
- **17:30 – 18:45 · Vinyasa: claves para Jump Back y Jump Through**
- **18:45 – 19:30 · Pranayama**

21 de Junio - Integración

- **06:45 – 07:00 · Llegada y preparación en silencio**

- 07:00 – 08:45 · Clase guiada (Serie Primaria)
- 08:45 – 09:00 · Pausa corta
- 09:00 – 09:45 · Canto de Mantras
- 09:45 – 11:30 · Desayuno
- 11:30 – 13:00 · Práctica de extensiones (Backbending)
- 13:00 – 13:30 · Círculo de cierre

Precios

- **Curso completo · 3 días (viernes tarde – domingo)**
 - *Early Bird: 320 €*
 - *Precio regular: 350 €*
Plazas limitadas
- **Día Internacional del Yoga – Solo viernes**
 - **50 €**