



Guía de bienvenida

Yoga Pritivi & Astronomía Starlight



EQUINOCCIO DE PRIMAVERA: YOGA & ASTRONOMÍA STARLIGHT



MONTSEC - 20 DE MARZO

Masía Privada | Yoga pritivi | Monitor Certificado IAC | Cielos Certificados Starlight



Certificación Starlight

ATREIPSED
दो वेदइपरगत वेदो तानइतोदन्तोवो

Si aún te queda alguna duda, contacta con nosotros por whatsapp

+34 679 671 262 (Raquel - Instructora de Yoga). | +34 633 669 197 (Daniel - Monitor certificado Starlight)

www.atreipsed.com



Guía de bienvenida

Yoga Pritivi & Astronomía Starlight



🕒 HORARIOS Y PUNTUALIDAD

- 18:45h | **Recepción:** Llegada a la masía y acomodación.
- 19:00h | **Inicio:** Sesión de Yoga Pritivi al atardecer (Rogamos máxima puntualidad para no romper el clima de meditación).
- 21:00h | **Pausa:** Caldo caliente, infusiones y pica-pica local.
- 21:30h | **Astronomía:** Charla y observación con telescopios.
- 23:00h | **Cierre:** Despedida y fin de la experiencia.

📍 LOCALIZACIÓN Y ACCESO

- **Ubicación:** <https://maps.app.goo.gl/ezuMJpUn8Uwyp4Lv7>.
- **El camino:** El camino está asfaltado y es apto para todo tipo de vehículos. El último tramo (unos 100 m) tiene algo de grava. Recomendamos circular despacio para disfrutar del paisaje y evitar levantar polvo.
- **Aparcamiento:** Encontrarás un gran olivo con un acceso a mano izquierda a la finca, con una zona amplia para aparcar. Por favor, aparca de forma ordenada para facilitar la movilidad de todos.



Certificación Starlight



Si aún te queda alguna duda, contacta con nosotros por whatsapp

[+34 679 671 262](https://wa.me/34679671262) (Raquel - Instructora de Yoga). | [+34 633 669 197](https://wa.me/34633669197) (Daniel - Monitor certificado Starlight).



Guía de bienvenida

Yoga Pritivi & Astronomía Starlight



TU EQUIPAMIENTO (CHECKLIST)

Para esta primera edición, es necesario que cada participante traiga su material personal:

- [] **Esterilla de yoga:** Para la práctica sobre el terreno natural.
- [] **Manta o ropa de abrigo:** Imprescindible para la observación astronómica (estaremos estáticos y la temperatura baja).
- [] **Cojín de meditación:** (Opcional) Si prefieres un apoyo extra para la charla.

CÓDIGO DE VESTIMENTA (EL "EFECTO MONTSEC")

Incluso si hace sol durante el día, la temperatura en la montaña cae bruscamente al anochecer.

- **Vístete por capas:** Ropa cómoda para yoga + una capa térmica + chaqueta de abrigo (tipo plumas o cortavientos).
- **Calzado:** Calzado cerrado y con suela de agarre (tipo montaña o deporte). Evita sandalias o zapatos de suela lisa.



Certificación Starlight



Si aún te queda alguna duda, contacta con nosotros por whatsapp

[+34 679 671 262](tel:+34679671262) (Raquel - Instructora de Yoga). | [+34 633 669 197](tel:+34633669197) (Daniel - Monitor certificado Starlight).



Guía de bienvenida

Yoga Pritivi & Astronomía Starlight



ALIMENTACIÓN Y SALUD

- **Catering:** Ofreceremos caldo casero, infusiones y un refrigerio ligero.
- **Importante:** Si tienes alguna alergia o intolerancia, por favor confírmanoslo por WhatsApp 48h antes del evento para poder ofrecerte una alternativa.

PROTOCOLO DE OSCURIDAD STARLIGHT

Estamos en una zona certificada por su calidad de cielo. Ayúdanos a protegerla:

1. **Luz Roja:** Evita usar linternas blancas o el flash del móvil. Proporcionaremos luz roja para no perder la adaptación visual.
2. **Móviles:** Durante la observación, agradecemos mantener los teléfonos en silencio y con el brillo al mínimo.

NORMAS DE CONVIVENCIA EN LA MASÍA

- **Residuos:** Ayúdanos a mantener el entorno impecable. No dejes ningún rastro en el jardín.
- **Humos:** Por la salud de los asistentes y la limpieza de las lentes de los telescopios, no está permitido fumar en las áreas de actividad.



Certificación Starlight



Si aún te queda alguna duda, contacta con nosotros por whatsapp

[+34 679 671 262](tel:+34679671262) (Raquel - Instructora de Yoga). | [+34 633 669 197](tel:+34633669197) (Daniel - Monitor certificado Starlight).