



INTERNATIONAL
SUP
YOGA
ACADEMY



AGENDA BACALAR

Viernes 14:

- 1 pm - Bienvenida y Presentación.
- 1:30 pm - Comida.
- 3 pm - Check In.
- 4 pm a 7 pm - Introducción.
Stand Up Paddle y Yoga: Tipos de tablas y equipamiento adecuado. Práctica en la laguna: traslado de equipamiento, maneras de ingresar.
- 8:30 pm Cena.





INTERNATIONAL
SUP
YOGA
ACADEMY



AGENDA BACALAR



Sábado 15:

- 7:00 am - Desayuno.
- 8:30 am - Aprender a remar, técnicas de rescate y auto rescate. Práctica en la laguna.
- 1: 30 pm: - Comida.
- 3:00 pm a 7:00 pm - Niveles de asanas, ajustes. 1/2/3/4 según dificultad. Role del instructor. Práctica en laguna.
- 8 :00pm - Meditación grupal de luna llena.
- 8:30 pm - Cena.





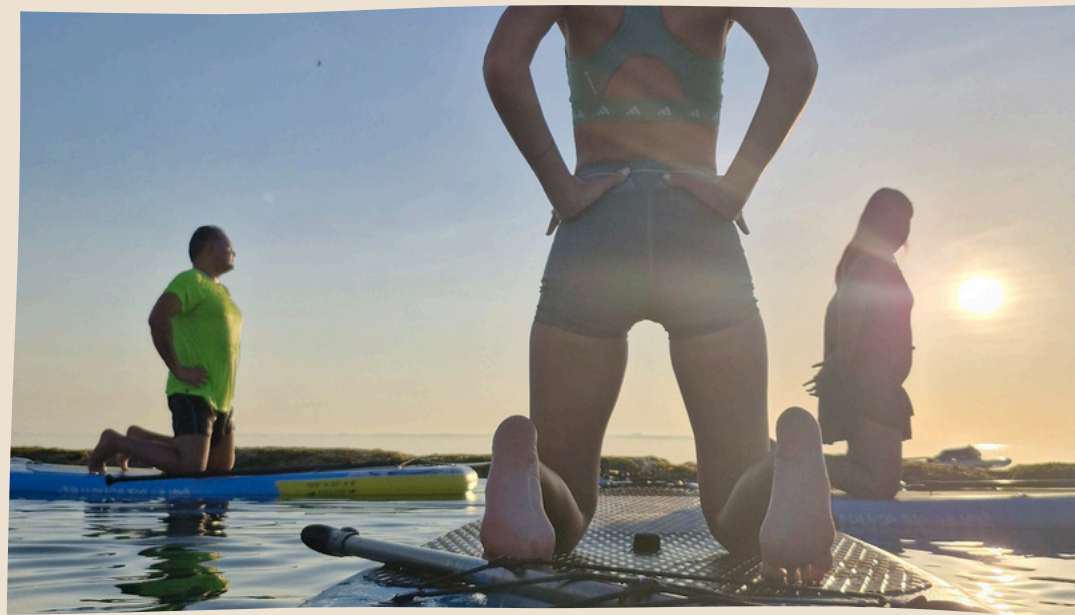
INTERNATIONAL
SUP
YOGA
ACADEMY



AGENDA BACALAR

Domingo 16:

- 7:00 am - Desayuno.
- 8:30 am a 12.30 pm - Sistemas de anclaje y espejos de agua. Práctica en piscina y laguna.
- 1:30 pm - Comida.
- 3:00 pm a 6:00 pm - Gestión de riesgos. Lectura de apps meteorológicas. Medidas reglamentarias de profundidad, vientos. Reglamento ético.
- 7:00 pm - Ceremonia meditativa con Sound Healing
- 8:30 pm - Cena.

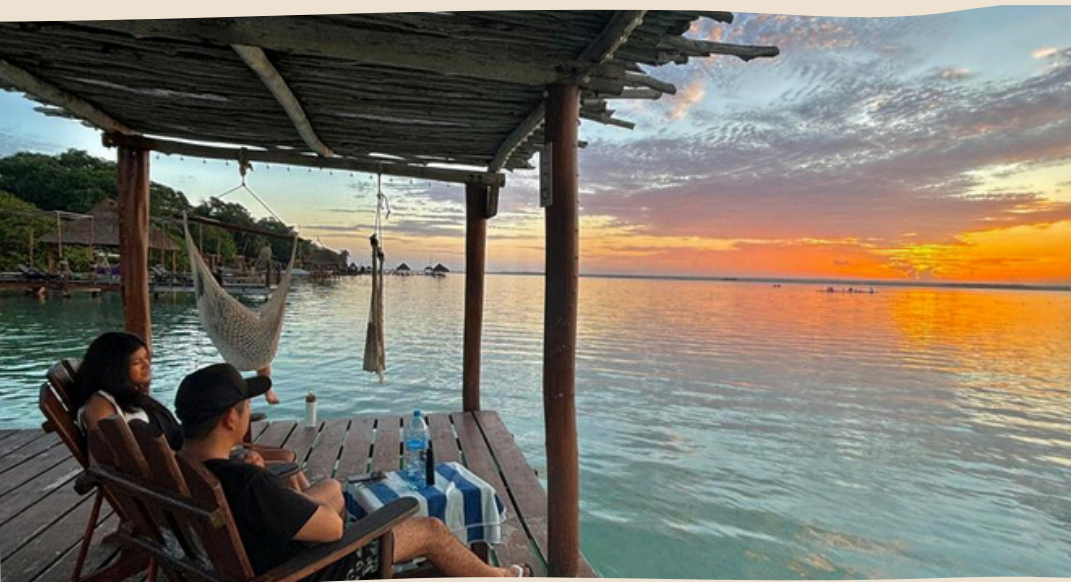




INTERNATIONAL
SUP
YOGA
ACADEMY



AGENDA BACALAR



Lunes 17:

- 7:00 am - Desayuno.
- 8:30 am - Evaluación final para certificación.
- 10:00 am - Entrega de diplomas certificados.
- 12:00 pm - Check Out. y despedida.
- Actividades extras no obligatorias: Remada grupal por la laguna.

Podrás quedarte en el hotel haciendo uso de las instalaciones luego del check out.

