

 PUERTO VALLARTA

 — free —  soul — 

FESTIVAL

GUÍA FREE SOUL 2019



CONTACTO

Teléfono

55 3933 1309

Mail

contacto@altiuusevents.com



[freesoulfestival](#)



CONTENIDO

Nuestras sedes

Nuestros maestros

¿Qué llevar?

Itinerario

NUESTRAS SEDES



Av. Paseo de la Marina Sur #205, Marina Vallarta,
48354 Puerto Vallarta, Jal.



Paseo La Marina Norte 435, Marina Vallarta,
48354 Puerto Vallarta, Jal.



Av. Paseo de la Marina Sur 7, Marina Vallarta,
48333 Puerto Vallarta, Jal.

Todas nuestras sedes se encuentran a 500 mts de distancia
entre ellas

MAESTROS



GERSON FRAU



PABLO QUIROGA



AMAYAMA



SADAHAKA HEALING SOUNDS



ANDREW SEALY



FABIÁN MONTES



ROBIN MARTIN



JACOB MANNING



DJ TAZ RASHID



DAVID KYLE



RAOUL DÍAZ



ANGIE FLORES

¿QUÉ LLEVAR?



MAT DE YOGA



ROPA CÓMODA

Para actividades de día y de noche



BLOQUEADOR



GORRA



BOTELLA DE AGUA



SNACKS

En caso de que necesites un “extra power”



BACKPACK



TOALLA

Para el sudor



PONCHO O SWEATER

Para las meditaciones de la tarde

Puedes traer cualquier cosa que necesites extra para tener una mejor experiencia

AIRE

Locación: Westin Resort Spa Puerto Vallarta

JUEVES / NOVIEMBRE 28

6:30 - 8:30 am Registro
Lobby Westin

VIERNES / NOVIEMBRE 29

6:30 - 8:00 am Registro
Lobby Westin

6:45 - 7:15 am Meditación + Pranayama con Gerson Frau
Jardín Mandalas

8:15 - 10:15 am Opening to go con Gerson Frau
Salón Ogorman Anguiano Cuevas

Forever Strong Vinyasa con Jacob Manning
Terraza Pintores

8:15 - 9:45 am SUP Yoga con Pablo Quiroga
Alberca

10:45 - 12:30 pm Therapeutic Flying flow con Andrew Sealy
Salón Ogorman Anguiano Cuevas

Opening your heart workshop con Robin Martin
Terraza Pintores

SUP Yoga con Pablo Quiroga
Alberca

4:30 - 6:30 pm Rocket Yoga Vinyasa con David Kyle
Terraza Pintores

Dharma Talk con Andrew Sealy
Salón Ogorman Anguiano Cuevas

6:00 - 9:00 pm Registro para los siguientes dos días
Lobby Westin

7:15 - 8:15 pm Movement meditation con Sadahaka healing sounds and Javier B.
Terraza Pintores

8:30 - 10:00 pm Kirtan con Raoul Díaz + Concierto DJ Taz Rashid
Terraza Pintores



SÁBADO / NOVIEMBRE 30

FUEGO Y AGUA

Locación: **Marriot Puerto Vallarta y el farito (Malecón)**

- 6:30 - 9:00 am** Registro
Lobby Marriot
- 6:45 - 7:15 am** Meditación + Pranayama con Gerson Frau
Jardín frente al mar
- 7:45 - 10:15 am** Finding flow and building heat Workshop con David Kyle ft DJ Taz
Jardín casitas
- 8:15 - 10:15 am** Forever Strong Vinyasa con Jacob Manning
Patio principal
- SUP Yoga con Pablo Quiroga
Alberca
- 10:45 - 12:45 pm** Handstands 101 con Andrew Sealy
Patio principal
- 10:45 - 12:30 pm** Returning to the Self con Gerson Frau
Jardín casitas
- SUP Yoga con Pablo Quiroga
Alberca
- 12:30 - 2:00 pm** Ashtanga con Angie
Patio Principal
- 16:30 - 17:15 pm** Yoga Nidra with Sadahaka Healing Sounds and Javier B
El farito / Malecón Puerto Vallarta
- 17:30 - 19:15 pm** Healthy happy hips workshop con Robin Martin
El farito / Malecón Puerto Vallarta
- 17:30 - 20:00 pm** Lululemon Master Class : Inversions - Foundations and techniques con Fabián Montes de Oca
Patio principal
- 8:00 - 9:45 pm** Amayama and DJ Taz Rashid Concert
El farito / Malecón Puerto Vallarta



DOMINGO / DICIEMBRE 1

TIERRA

Locación: Melia Puerto Vallarta y el farito (malecón)

6:45 - 7:15 am

Meditation + Pranayama con Gerson Frau
Jardín Espigón frente al mar

8:00 - 10:00 am

Taller de Semillas con Amayama
Garden deck

Master Class con David Kyle
Lake Garden

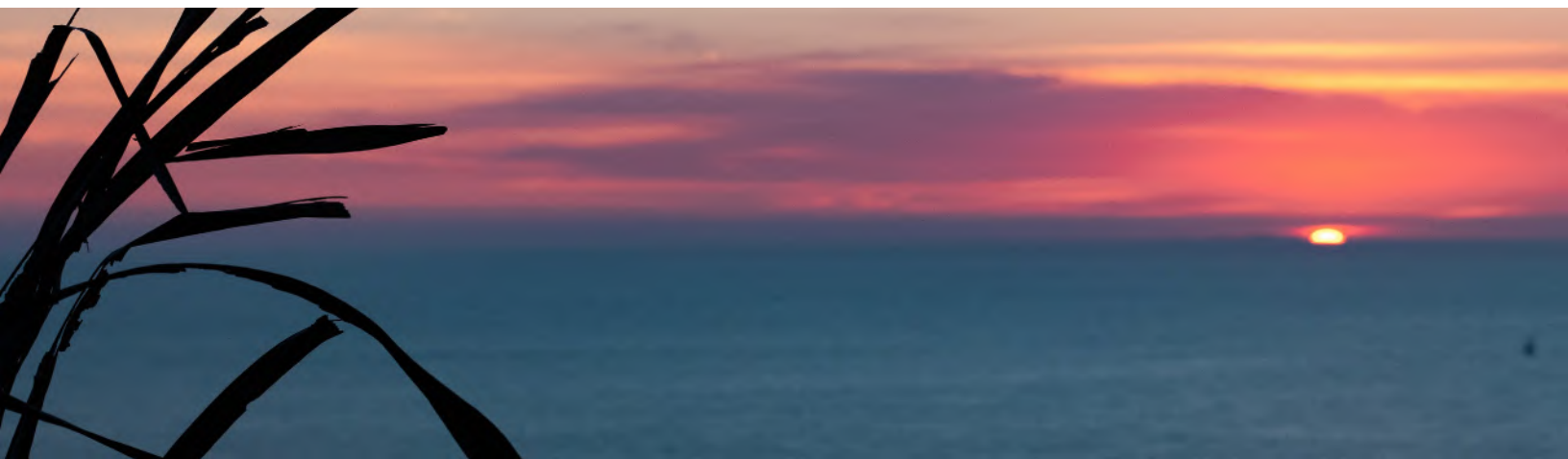
Entrada libre - Forever Strong Vinyasa Flow con Jacob Manning
El farito / Malecón Puerto Vallarta

10:00 - 10:30 pm

Concierto con Sadahaka Healing Sounds
El farito / Malecón Puerto Vallarta

10:00 - 11:00 pm

Clausura
Lake Garden



“ Free your mind and smile inside ”

