

Domingo 21 de junio 2026

6:00h (amanecer)

📍 El Tendederu. LLANES

ÍNDICE

Pág 1 Horario y desarrollo del evento.

Pág. 2: Solsticio de verano & Día Mundial del Yoga.

Pág. 3: 108 Saludos al Sol: el significado.

Pág. 4: Surya Namaskar: el Saludo al Sol.

Pág. 5: Evento solidario con La Tribu. Donación.

Pág. 6: Quién organiza: Yogarau.

Pág. 7: Organización y normas del evento.

Pág.8: Entrena, prepárate y escucha tu cuerpo.





HORARIO Y DESARROLLO DEL EVENTO

108 SALUDOS AL SOL — VIVE LA EXPERIENCIA

 El Tendederu, Llanes  17 Domingo 21 de junio de 2026

6:00h — Llegada y preparación

Recepción de participantes y colocación de esterillas siguiendo indicaciones de la instructora.

Se recomienda llegar con tiempo para iniciar con calma y en silencio.

 En caso de mal tiempo:

Se avisará a los participantes antes de las 20:00h del día anterior.

El evento se trasladará al Pabellón del Polideportivo de Llanes.

 Nueva llegada: 8:00h

6:10h — Bienvenida y activación

Conexión inicial, respiración consciente y calentamiento suave para preparar el cuerpo.

6:30h — Inicio de los 108 Saludos al Sol

Los primeros 8 serán guiados por Francina.

Después, cada persona continuará a su ritmo, en silencio, en su propio proceso, en conexión con la respiración.

6:38h — Amanecer

El sol aparece saliendo del mar.

Un momento mágico donde todo cobra sentido: respiración, movimiento, energía.

Entre las 8:30h - 9:00h aprox. — Finalización

El cierre llegará de forma natural.



SOLSTICIO DE VERANO & DÍA MUNDIAL DEL YOGA

Un día que lo cambia todo.

Hay días que no son solo fechas. Son momentos de transformación.

El 21 de junio es uno de ellos.

Es el día con más luz del año.

Un día de expansión, energía y renovación.

También es el Día Mundial del Yoga.

¿Por qué el yoga tiene su propio día?

En 2014, la ONU declaró esta fecha como Día Mundial del Yoga por su capacidad de unir cuerpo, mente y espíritu, y por su impacto positivo en la salud y la sociedad.

El yoga no es solo una práctica física. Es una filosofía de vida que promueve el equilibrio emocional, el bienestar físico, la paz, la conciencia plena, la conexión humana...

Pero sobre todo...
te conecta contigo.

Este evento es una invitación a formar parte de algo más grande: una energía colectiva que nace del movimiento, la salud, la generosidad, la solidaridad y las ganas de vivir una vida plena.



108 SALUDOS AL SOL

Un número sagrado. Un viaje interior.
El número 108 tiene un profundo significado en el yoga y en la cultura india:

108 cuentas (bolitas) tiene el japa mala (collar / rosario de meditación)

108 textos Upanishads, textos sagrados fundamentales del hinduismo y la filosofía védicas.

108 Representa la totalidad del universo.

1 → El inicio, la unidad, lo divino, la verdad.

0 → El vacío, la totalidad, el silencio.

8 → El infinito, la eternidad.

La suma de sus cifras es 9, número de:
Finalización · Gratitud · Evolución espiritual

Realizar 108 Saludos al Sol es una práctica simbólica que marca transiciones: cambios de estación, nuevos comienzos, cierres de ciclos.

Es mucho más que un reto físico.

Es una meditación en movimiento.

Un ejercicio de presencia y respiración.

Un proceso de superación personal.

Cada participante contará sus repeticiones con 108 bolitas (cuentas), que se le darán al llegar con dos platitos y deberá colocarlos delante de su esterilla.

Tras cada saludo al sol, se pasa una cuenta/bolita de un plato al otro.

Así se mantiene la concentración sin necesidad de pensar en el número.

IMPORTANTE:

No se trata de llegar a 108.
Se trata de vivir la experiencia.



SURYA NAMASKAR: EL SALUDO AL SOL

☀️ Surya = Sol

🙏 Namaskar = Saludo con respeto y gratitud

No es solo una secuencia.
Es un gesto de reconocimiento a la vida.

¿Qué es el Saludo al Sol?

Es una serie de posturas enlazadas con la respiración.

Cada movimiento tiene un sentido.

Cada respiración guía el cuerpo.

Dos formas de practicar el Saludo al Sol:

Secuencia de Hatha Yoga

Secuencia de Ashtanga Yoga

Adaptado para todos.

Este evento está pensado para todas las personas:

No necesitas ser flexible.

No necesitas experiencia.

Opciones / Variante :

Uso de los muros de piedra en El Tendederu.

Adaptaciones en silla (si es en polideportivo)

Lo importante no es cómo lo haces.

Es que lo hagas desde ti.

♥️ **Cada persona adapta la práctica a su cuerpo.**



EVENTO SOLIDARIO CON LA TRIBU

Este evento no es solo para ti.
Es también para ayudar.

¿Qué es La Tribu?

Ellas lo definen así:

"Somos una asociación de personas afectadas de cáncer de mama y/o ginecológico de Llanes en el Oriente de Asturias.

Nacimos con el objetivo de acompañar a pacientes y familiares en el tránsito por esta enfermedad, y de colaborar dándole visibilidad y ayudándonos. Porque transitar el cáncer necesita de más apoyos que los puramente médicos.

Nos juntamos, reímos, lloramos cuando toca, organizamos cosinas y pasamos buenos (y malos) ratos en compañía.

Juntas somos más fuertes."

Porque el cáncer no es solo un proceso médico.
Es un camino que necesita apoyo humano.

Participación solidaria

♥ **Donación a La Tribu: 10€**

🏠 Transferencia:

ES76 3059 0055 4136 2259 3022

📱 Bizum: 13524

📄 Concepto: Yogarau Solidario 108

✉ **Enviar justificante:** 644 67 90 99

Fila 0

Si no puedes asistir, puedes colaborar igual:

📄 Concepto: Yogarau 108 Fila 0



¿QUIÉN ORGANIZA?

YOGARAU

Detrás de Yogarau está Francina, fundadora del Centro de Yoga y Pilates en Llanes. Mallorquina de origen, llegó a Llanes hace casi dos años... y se enamoró de este lugar.

Con más de 15 años de experiencia, ha desarrollado su camino en el mundo del deporte, la salud y el bienestar físico y emocional.

Pero más allá de la formación, hay algo que la define: su pasión por ayudar a las personas.

Los eventos solidarios forman parte de la esencia de Francina.

En Mallorca llegó a organizar más de una decena de clase de yoga solidarias.

Este será ya su 4^o evento solidario en Llanes.

Colaboran también:

Ayuntamiento de Llanes (cesión de instalaciones del Polideportivo)

Asociación La Tribu



ORGANIZACIÓN Y NORMAS DEL EVENTO

Este evento es muy especial.
Y para que lo sea de inicio a fin, necesitamos cuidarlo entre todos.

1. Llega con calma, en orden y en tono de voz bajo.
2. Asegúrate de tener móvil en silencio y sin alarmas programadas.
3. Al llegar, sigue las indicaciones de Francina para colocar tu esterilla. El orden es importante para la armonía del grupo.
4. Si llegas tarde, puedes incorporarte, pero: hazlo en silencio, sin interrumpir, sin hablar con otros participantes. Saludar con tu sonrisa es mucho más acertado.
5. Durante la práctica evita hablar, si te pierdes, sigue tu ritmo, no mires a los demás, vuelve a ti. A veces cuando nos perdemos es cuando más aprendemos a disfrutar de la aventura.

6. Es un momento de introspección.

Escucha tu cuerpo.

Si te mareas → para

Si hay dolor → para

Si necesitas descansar → para

No tienes que demostrar nada.

✨ Estar ahí ya es suficiente.



ENTRENA, PREPÁRATE Y ESCUCHA TU CUERPO

Esto va de mucho más que hacer 108
Esto va de ti.

De lo que haces cuando el cuerpo se cansa.
De lo que decides cuando la mente duda.

Preparación previa:

🌙 Noche anterior: Cena ligera.
Ir a dormir entre 21h y 22h

☀️ Día del evento: Ven en ayunas y trae agua.

Un mensaje claro:
108 no es la meta.

La meta es:

Estar presente, intentarlo, no rendirte cuando tu
mente dude o te empiece a molestar algo.
Habrá momentos incómodos. Duros. Quizás muy duros.
Pero ahí es donde creces.

Lo que estás construyendo: Disciplina, constancia,
fuerza física y mental, amor propio, confianza en ti.

¡PERO!

Si DE VERDAD tienes que parar...

¡PARA!

Respira, mira alrededor, siente la energía.
No estarás sol@.

Seremos muchas personas respirando juntas.
Moviéndonos juntas.

Sosteniéndonos sin palabras.

✨ Va a ser una experiencia inolvidable.

❖

Material necesario:

🌀 Esterilla propia (obligatoria)

☎️ Dudas: 644 67 90 99 (FRANCINA)



Ayuntamiento
de **LLANES**
PRINCIPADO DE ASTURIAS

108 Saludos al Sol

Domingo 21 de junio 2026

6:00h (amanecer)

📍 El Tendederu. Llanes

Escanéame:



para saber más
sobre el evento

Día Mundial del Yoga SOLIDARIO CON LA TRIBU

Celebramos el Solsticio del Verano y el día Mundial del Yoga
21 de junio del 2026

☀️ Lugar: El Tendederu. Llanes

(si el tiempo no lo permite se moverá a la

☁️ Pabellón del Polideportivo de Llanes a las 8:00h)

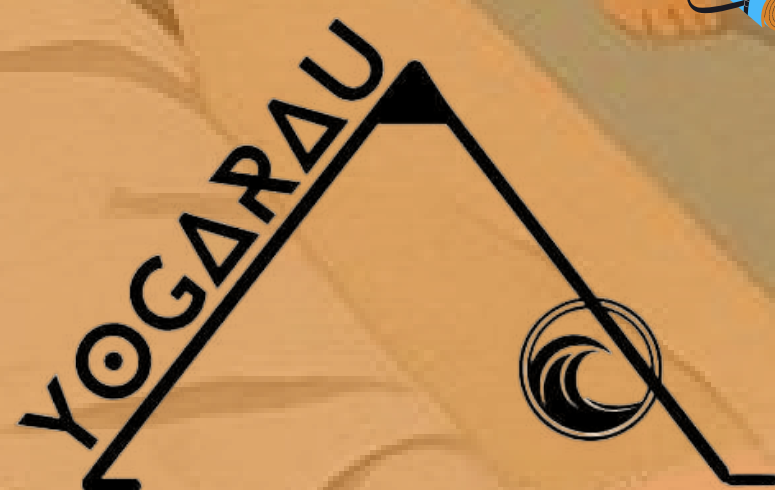
🕒 Llegada: **6:00h (amanecer)**.

🎒 Material necesario: Esterilla de yoga.

Donación: **10€** por participante

**Inscripción anticipada
imprescindible:**

📞 **644679099**



📱 @yogarau_francina



📱 @latribuasociacion