



Harmony for Body, Mind and Soul

# Yoga

en la  
Vida Cotidiana  
México

## Invitación al Taller

# Huertos Urbanos

**Sábado 10 de junio**

**9:00 a 13:00 hrs.**

**Imparte: TANYA BETANZOS GONZALEZ**



**Sede: Unidad Habitacional Cocodrilo 73**

Col. Olivos, Tláhuac CDMX

## Taller: Huertos Urbanos ¿Para qué hacer uno?

### ALGUNOS BENEFICIOS:

- a) Producción y consumo de alimentos saludables.
- b) Apoyo a la economía familiar.
- c) Integración familiar y social.
- d) Reconexión con la naturaleza.
- e) Mayor cantidad de espacios verdes.

### TEMARIO:

- a) Introducción a los huertos urbanos
- b) ¿Qué, cómo y dónde sembrar?
- c) Algunas plagas y su control.
- d) Biofertilizantes.
- e) Práctica.

### MATERIALES:

Se proporcionará tierra y semillas de algunas hortalizas. Al final se hará entrega de una guía de huertos urbanos. El participante deberá llevar ropa cómoda, gorra o sombrero, cuaderno de apuntes, materiales de reuso: 2 botellas de plástico (al menos 1.5 litros), navaja cutter o tijeras.

### COSTOS:

- \$630 Cuota general
- \$430 Invitados del habitante de la unidad Cocodrilo #73 o del alumno de Yoga en la Vida Cotidiana; Alumnos de yoga o miembros de la Asociación YEVC que actualmente no practican.
- \$370 Habitantes de la unidad Cocodrilo #73 y los alumnos actuales de Yoga en la Vida Cotidiana
- \$330 Alumnos actuales que son los miembros de la Asociación Yoga en la Vida Cotidiana
- GRATIS Niños y jóvenes hasta 15 años acompañados de un adulto (en este caso se reciben materiales solo para una persona) (segundo o tercer... niño/joven pagan la cuota con 20% de descuento y reciben su material)

### INFORMACIÓN Y REGISTRO:

A los teléfonos: 55 1389 1526 o 55 1902 1416  
El registro se hace únicamente con el pago. CUPO LIMITADO  
Regístrate antes del día 4 de junio y obtén 10% de descuento