

Retiro de Primavera. “Yoga en el corazón del Pirineo” 2018.



26 Y 27 DE MAYO

CON AMARA YOGA

Más información e inscripciones en
www.amaraomyoga.com /686 920 537



LUGAR:

Posada Naturista de Lastiesas Altas

www.posadalastiesasaltas.es

FECHA:

25, 26 y 27 de mayo

INVERSION (TODO INCLUIDO):

210 euros

MATERIAL:

Esterilla, manta y ropa cómoda

MAS INFORMACION E INSCRIPCIONES:

contacto@amaraomyoga.com

686 920 537

INFORMACION GENERAL

BIENVENIDAS/OS AL RETIRO DE PRIMAVERA 2018 “Yoga en el corazón del Pirineo”. Un retiro de yoga, salud y naturaleza.

¿Sientes que esta primavera quieres renovar tu energía y profundizar en tu conciencia, salud y respiración? Este es tu lugar.

Durante los días 25, 26 y 27 de mayo nos reuniremos de nuevo en la Posada naturista de Lastiesas Altas, esta es ya nuestra III edición de Primavera y estamos muy contentas/os todo el equipo de poder seguir ofreciendo este espacio de aprendizaje, sanación y renovación.

Lastiesas es un lugar lleno de magia. Las personas que habeis pasado por aqui ya lo conoceis. Es un lugar en profunda conexión con la naturaleza donde poder encontrar la

calma que necesitas para sosegar tu mente y tus emociones. Equilibrar todo tu sistema y volver hacia a ti misma/o.

Esta primavera 2018 , en particular, profundizaremos en **Pranayama (técnicas energéticas y de respiración para todos los niveles), Langana (técnica energética de relación del sistema nervioso) y siksana krama (microgestos y estudio/practica de las activaciones musculares y de alineación en yogaasana)**. No te preocupes de si no sabes que son estas técnicas, de eso se trata, de que aprendas y las desarrolles estos días.

En todos los retiros profundizamos en todos los aspectos del Yogaasana, aplicando su filosofía y actitud. Indagamos profundamente en la meditación y estados profundos de relajación y cuerpo sutil.

Ya sabes que puedes en cualquier momento ampliar la información que desees a través del correo electrónico contacto@amaraomyoga.com o llamando al 686 920 537, y así poder resolver tus dudas personalmente.

Sobre el lugar y su localización física puedes consultar su página web <http://www.posadalastiesasaltas.es/es/>

UN RETIRO PARA TODO EL MUNDO. HAYAS PRACTICADO YOGA ANTES O NO.

Es un retiro de fin de semana, una escapada saludable adaptada para todo el mundo. Permítete un hueco de paz y armonía en tu vida. Ven a descansar, a trabajar desde el yoga, y a activar la parte sutil en la naturaleza.

Tanto si eres principiante en el yoga como si eres practicante habitual encontrarás aquí un espacio de bienestar y crecimiento. Y puedes venir sólo o con algún amigo/a o pareja, ya verás cómo en este retiro forjas buenas amistades.

“Practica yoga y transforma tu mundo”

Utilizaremos la metodología del **yoga 7, el vinyasa yoga e integral y el slow flow**. Serán unos días de práctica integral de yoga en los que indagarás en el yogaasana, danza yoga, pranayama, meditación, kriya yoga, *katchugen* y movilizaciones energéticas, reiki y otras dinámicas en naturaleza.

Esta actividad junto a la alimentación saludable y depurativa junto con el lugar, que es inmejorable, en pleno corazón del Pirineo Aragonés, hará que de retiro una experiencia inolvidable.

ORGANIZACION

El retiro comenzará el mismo viernes 25 a la tarde-noche. Nos reuniremos antes de la cena, sobre las 19h o 19:30h en la sala de estar de la posada para realizar la presentación y poder abrir el retiro a través de nuestra primera cena.

Aquellas personas que por trabajo u horarios no podéis acudir a esa hora, no os preocupéis, llegar cuando podáis llegar, y nos reuniremos a la mañana siguiente en la sala redonda.

SOBRE LA PRÁCTICA DE YOGA Y LOS ESPACIOS DE TIEMPO PERSONAL

Tanto el sábado como el domingo habrá practica por la mañana y por la tarde (el domingo no acabaremos muy tarde para que podamos todas volver a nuestras casas con tiempo)

Se reservan espacios de tiempo de ocio y descanso personal, en los que podrás aprovechar para descansar, meditar, practicar, pasear por el entorno o disfrutar de lo que sientas y también de lo que ofrece la posada naturista.

Este retiro también supone un tiempo de desconexión de tu rutina, de las ataduras diarias, profesionales y/o familiares que a veces nos imponemos. Intenta relajarte y conectar contigo; disfrútalo como sientas, a través de la calma, la naturaleza y el aire de montaña.

Es tu momento.

UN RETIRO PARA DESINTOXICAR CUERPO Y MENTE

Durante todo el retiro las comidas que nos ofrecerán desde la posada (posada vegetariana) estarán centradas en la depuración de toxinas de nuestro cuerpo.

Frutas, verduras y comidas de primera calidad, junto con infusiones que nos ayudarán a regular nuestro organismo. Se trata de cocina consciente, en la posada de Lastiesas altas se cocina todo con **amor y consciencia**, prefiriendo en lo posible productos ecológicos, de la huerta de la propia posada y de temporada.

Te aportarán la energía que necesitas (no se trata de comer menos) y al mismo tiempo te ayudarán a que tus organos internos trabajen mejor, descansen y se regeneren.

Te sentirás mejor.

"...podrás aprovechar para descansar, meditar, practicar, pasear por el entorno o disfrutar de lo que sientas y también de lo que ofrece la posada naturista..."

PROGRAMACION (nota: esta programación está sujeta a posibles cambios. Solo

es orientativa)

1. Viernes 25 de mayo

- 19.30h- 20:30h Satsanga e Inaguración. Apertura del grupo en la sala de estar de la posada. Instalación de cada persona en sus habitaciones.
- 21.30- 22.30. Cena

2. Sábado 26 de mayo

- 7:30h- 9.30 h **Sadhana 1.** *“Practica Langana, indagando en el ensueño y el yoga nidra”* Práctica de la mañana antes del desayuno (ven con el estomago vacio)
- 9.30h- 10.30h Desayuno
- 10:30h a 11:30h Descanso y tiempo personal.
- 11:30h- 13:30h **Sadhana 2.** Actividad de yoga en naturaleza

“Practica brahmana, vinyasa krama y siksana krama. Yoga 7”

- 13:30h- 14.30h. Tiempo de ocio y descanso personal
- 14:30h- 15:30h Comida
- 15:30- 17h Tiempo de ocio y descanso personal
- 17h- 20h **Sadhana 3.** de la tarde-noche.

Base teórico-practica de posturas invertidas (todos los niveles. Postura sobre manos, postura sobre hombros, postura sobre cabeza, postura sobre antebrazos).

Sesion teorico-practica de Pranayama (técnicas energéticas y de respiración). Katchugen y movilización energética

- 20h-20:30h. Tiempo de ocio y descanso personal
- 20:30h- 21:30h Cena
- 22h **Bhajan.** Actividad nocturna, antes de dormir. Satsang . Circulo de intercambio y opinión. Bhakti yoga y bhajan (musica y meditación devocional con mantras)

3. Domingo 27 de mayo

- 8h- 9.30 h **Sadhana 4.** Serie de la mañana antes del desayuno. Yoga dinamico 7. *“Activación de Durga y Hanuman”*
- 9.30h- 10h Desayuno
- 11h- 13h **Sadhana 5** y actividad en naturaleza. *“Hacia la diosa madre, Pritivi”*. Yoga dinamico 7, pranayama, pratyahara y meditacion en naturaleza.
- 13:30h- 14:30h Comida
- 16h-18h **Sadhana 6.** *“Yoga dinamico 7 y Kali namaskar, hacia el propósito y el enfoque”*
- 18h. Cierre del retiro y despedida.

Animate a vivir esta experiencia, contacta e inscríbete, a través del correo electronico contacto@amaraomyoga.com o bien a través del telefono 686920537.

Reserva ya tu plaza!, son limitadas!



INVERSION:

210 euros, que incluye la pensión completa de todo el fin de semana en la posada naturista (3 comidas diarias y pernoctas) y todas las actividades y experiencias de Yoga (6 sadhanas).

Una experiencia irrepetible. Aprovecha esta oportunidad.

nota* = no incluye los gastos “extras” que puedas tener en la posada, ni tampoco los desplazamientos de tu lugar de origen o localidades cercanas.

MATERIAL QUE NECESITAS TRAER:

- Esterilla, manta y ropa cómoda
- Agua y comida para picar cuando terminemos de las sesiones en naturaleza

Om shanti

ATENCIÓN (información adicional sobre el retiro*):

* La programación puede estar sujeta a cambios derivados de imprevistos meteorológicos.

* Sobre el transporte: Cada persona que venga al retiro se responsabiliza de su transporte. Si no dispones de vehículo y quieres venir, ponte en contacto conmigo igualmente e intentaré ayudarte poniéndote en contacto con otras personas para que hagais grupo y así compartir gastos/transporte.

* Sobre el material personal: Cada persona es responsable de sus objetos personales. No nos hacemos responsables de pérdidas o desperfectos de material.



www.amaraomyoga.com

PARA RESERVAR PLAZA Y FORMALIZAR TU INSCRIPCIÓN:

Es necesario realizar un adelanto en número de cuenta para reservar la plaza. Para ello se ingresarán 60 euros (por persona que viene al retiro). Consulta a través del correo contacto@amaraomyoga.com o llama al 686 920 537 para facilitarte los datos.

Cuando se haga efectivo el ingreso os confirmaremos la reserva de plaza.

El resto de la aportación del retiro se entregará en efectivo en la posada de Lastiesas el día de llegada, **antes de comenzar las actividades.**

Gracias y hasta pronto!

Fecha límite para inscripciones: 14 de mayo de 2018

QUIENES SOMOS



La organización y dirección del retiro está a cargo de Amara. Este es el tercer retiro de primavera de ofrecemos en el espacio de Lastiesas Altas y es para nosotras/os una alegría poder seguir celebrando la energía en este lugar tan privilegiado.

Amara Carvajal lleva dedicada al mundo del yoga, la salud y crecimiento personal desde hace muchos años. Tras dedicarse al mundo del arte y la investigación científica decidió dedicarse por exclusividad a la experiencia directa de la consciencia a través Yoga, ofreciendo herramientas de bienestar, calma y desarrollo personal para l@s demás. Ofrece clases regulares de Yoga en España y también workshops, intensivos y retiros de Yoga de forma anual. En su metodología fusiona estilos como el ashtanga vinyasa, vinyasa yoga, slow flow o el yoga dinámico/integral. Para más información sobre ella y su metodología puedes

consultar la página web www.amaraomyoga.com.

En todos los retiros suele acompañarle Roberto Arias, apoyándole asistiendo en las clases a los participantes, y aportando también su experiencia como profesor y practicante de yoga.

Te esperamos. ¡Hasta pronto!

