

RETIRO DE OTOÑO EN SORIA

“Transforma tu mundo. Enciende tu espíritu”

por Amara yoga



DEL 27 AL 29 DE SEPTIEMBRE 2019

DESCUBRE LAS TIERRAS ALTAS (SORIA)

RETIRO DE YOGA

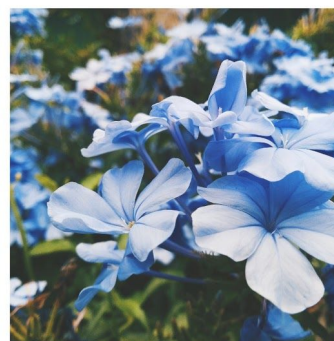
Con Amara Carvajal
Mas información en:
www.amaraomyoga.com

amara  YOGA



Fuentes de Magaña
Albergue Turístico Tierras Altas

975 390 316 / 679 834 886
info@alberguetierrasaltas.es
www.alberguetierrasaltas.es



- **LUGAR:**

Albergue turístico Tierras Altas. Fuente de Magaña (Soria)

- **FECHA:** del 27 al 29 de septiembre (entrada viernes 27 a la tarde-noche)

- **INVERSIÓN (PENSIÓN COMPLETA CON MENU VEGETARIANO Y TALLERES DE YOGA, TODO INCLUIDO):** 210 euros

- **MATERIAL:**

Esterilla, manta, ropa cómoda y lo que consideres necesario para ayudarte en tu práctica de yoga-meditación.

- **MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:**

contacto@amaraomyoga.com / TELEFONO 686 920 537

AQUI.

INFORMACIÓN GENERAL

BIENVENIDAS/OS AL RETIRO DE OTOÑO 2019 EN SORIA

¿Quieres transformar tu práctica de yoga? o ¿Quieres renovar tu energía, ganar salud y profundizar en tu conciencia? Te damos la solución: acompáñanos en este retiro de naturaleza y yoga.

Entre los días 27 al 19 de septiembre nos reuniremos en preciosas tierras sorianas, en el albergue turístico Tierras Altas, una zona alejada de la ciudad, de aire puro, fresco y salvaje. Puedes localizar el sitio e infórmate más a través de la página web del alojamiento [AQUI](#).

Te invitamos a que compartas con nosotras/os ésta oportunidad única de **descansar, de renovar, de olvidarte del estrés**. Invierte este fin de semana intensivo de yoga, renovación y descanso para tu cuerpo, mente y espíritu. Esto es invertir en ti.

Es un espacio de aprendizaje y profundización en el yoga; ya seas principiante o un practicante avanzado. Un lugar para desarrollar e indagar. Todo esto, junto con la alimentación consciente y saludable, hará de esos días **una experiencia inolvidable**.



Indagaremos en la energía del verano, **hacia la apertura, la fortaleza y movilidad. Con especial énfasis en el trabajo de interiocepción y propiocepción.** Practicaremos yoga asana en su metodología más integral y técnicas específicas de pranayama y meditación, **técnicas *brahmana*, microgestos y estudio/experimentación de las activaciones musculares y tu propia alineación en el yogaasana, katchugen** y movilizaciones energéticas.

Integraremos la vibración de la naturaleza; generando estados de meditación espontánea en la percepción y en la calma del Ser.

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**. Te ampliaremos toda la información adicional que necesites.

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

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.

“Práctica yoga y transforma tu mundo”



ORGANIZACIÓN

El retiro comenzará el viernes 27 a la tarde-noche, al encontrarnos todos a vuestra llegada al alojamiento. **Nos reuniremos antes de la cena, sobre las 19:30h en la sala de estar del alojamiento para realizar una presentación, explicando la organización y resolviendo dudas y cuestiones antes de cenar.**

Aquellas personas que por trabajo u horarios no podéis acudir a esa hora, no os preocupéis, llegar cuando podáis llegar, te podrías unir a la mañana siguiente en la shala de yoga.

SOBRE LA PRÁCTICA DE YOGA Y LOS ESPACIOS DE TIEMPO PERSONAL:

Todos los días habrá práctica de yoga tanto a la mañana como a la tarde reguladas en intensidad y profundidad. Son prácticas adaptadas para todos/as, en función de la experiencia, tipo de movilidad y circunstancias personales-particulares de cada practicante. Reservaremos un espacio de tiempo personal para que disfrutes también de tus vacaciones en el lugar.

Este retiro supone un tiempo de desconexión de tu rutina, de tu móvil, 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. La propuesta es **NO UTILIZAR EL MÓVIL DESDE QUE LLEGUES AL RETIRO** (aconsejamos desconectarlo. Facilita a tus familiares o amigos el numero de contacto **686 920 537** para cualquier emergencia o necesidad importante, así todos estaréis más tranquilos)

Deja a un lado las tecnologías, desapégate, es tu momento.

UN RETIRO PARA DESINTOXICAR CUERPO Y MENTE, Y ESTIMULAR EL CRECIMIENTO-BIENESTAR DE TU ESPÍRITU.

Durante todo el retiro las comidas que nos ofrecerán desde el albergue estarán centradas en facilitar las digestiones y el funcionamiento de tu sistema digestivo, por ello, la alimentación será vegetariana, para purificar y descargar no solo tu mente, sino tu cuerpo a todos los niveles. Si tienes alguna circunstancia alimentaria (intolerancias) que debas compartir con nosotros/as consúltanos y procuraremos facilitarte en lo posible.

Se trata de un tipo de cocina realizada con cariño y consciencia para cada uno de nosotros/as.

Si crees que quizás vas a pasar algo de hambre (especialmente entre horas), puedes traer unos frutos secos (o lo que consideres) para acompañar tus *entrehoras* o para esos momentos que creas necesitarlo. En todo caso, la propuesta es intentar no comer mucho, fuera de los horarios normales de comidas, si te es posible hacerlo.

"...podrás aprovechar para descansar, meditar, practicar, pasear por el entorno"

PROGRAMACIÓN :

(nota: esta programación está sujeta a posibles cambios. Sólo es orientativa)

Todos los días habrá una práctica temática específica, con práctica de pranayama, yogaasana y meditación, junto con todos los elementos de la metodología de Amara yoga.

En grandes rasgos, dentro de la metodología de Amara yoga indagarás/practicarás en estos aspectos:

1. **Re-imagina. Reinventando el cuerpo. Renovando el espíritu.** Principios básicos para tu práctica. Yoga sutras. Mantra y visualización.

2. **Re-conecta. Activa tu enfoque, coraje y propósito.** Arquetipos Durga, kali y Hanuman. Extensiones (backbending), equilibrios y flexibilidad (en cuerpo, mente y espíritu).
3. **Re-equilibra. Suelta y libera.** Practica la calma y la consciencia. Prácticas de mindfulness, pranayama y meditación. Yoga nidra, movilización y biorespiraciones.
4. **Transforma. Shiva sadhana.** Movilidad consciente; entre la fortaleza y la flexibilidad. Prácticas invertidas para todos los niveles, principiantes, intermedios y avanzados.

HORARIOS:

Dia 27:

Llegada

20:30h Cena

Dia 28:

7:30h a 9:30h Práctica de la mañana (en ayunas)

10h DESAYUNO Y TIEMPO PERSONAL

14h COMIDA Y TIEMPO PERSONAL

16:30h a 19:30h Práctica de la tarde

21h CENA

Dia 29:

7:30h a 9:30h Práctica de la mañana (en ayunas)

10h DESAYUNO Y TIEMPO PERSONAL

13:30h COMIDA Y TIEMPO PERSONAL

15:30h a 17:30h Práctica de la tarde y cierre de retiro

NOTA: Antes de comenzar cada sadhana de la tarde se ofrecerá un espacio para resolver dudas individuales/peticiones de cualquier aspecto que surja.

Animate a vivir esta experiencia, contacta e insíbete, a través del correo electrónico contacto@amaraomyoga.com o bien a través del teléfono **686 920 537**.

Reserva ya tu plaza!, ¡son limitadas!

INVERSION:

210 euros, que incluye:

- 3 comidas vegetarianas diarias y pernóctas en el alojamiento.
- Todas las actividades y experiencias de Yoga, en shala y en exteriores.
- Seguimiento personal e individualizado a cada persona.

No incluye:

- Traslados hasta el alojamiento
- Comidas extras y gastos extras durante tu estancia

Notas:

-Se realiza un depósito previo para reservar plaza (60 euros/persona).

- Durante el retiro se realizarán fotografías generales del grupo y de algunas de las actividades.

MATERIAL QUE NECESITAS TRAER:

- Esterilla, manta y ropa cómoda (para la práctica de yoga y para caminar en el monte)

- Bañador
- Agua y lo que consideres necesario para estar cómoda/o en esta experiencia.

ATENCIÓN (información adicional sobre el retiro*):

* La programación puede estar sujeta a cambios derivados de imprevistos meteorológicos o por otros motivos.

* 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 con nosotros igualmente e intentaremos ayudarte poniéndote en contacto con otras personas para que hagáis grupo y así compartir gastos/transporte.

* Sobre el material personal: La organización no se hace responsable del material personal y de valor de los objetos personales de los participantes del retiro.

*Sobre tu propia responsabilidad en las prácticas de yoga: Todas las actividades están dirigidas y adaptadas al individuo. Te ayudaremos a indagar con seguridad y consciencia. En este aspecto se recomienda que si hay algún tipo de patología o circunstancia particular y destacable se informe a la dirección del retiro. Se recomienda la lectura para “principiantes” en yoga, especialmente sobre qué puedes esperar de la práctica en si. Consúltalo a través de este [LINK](#).

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 el día de llegada al ALBUERGUE a la organización (Amara Carvajal), **antes de comenzar las actividades.**

Gracias y hasta pronto!

Fecha límite para inscripciones: 15 SEPTIEMBRE DE 2019 (Reserva cuanto antes tu plaza, suelen agotarse pronto)

QUIENES SOMOS



La organización y dirección del retiro está a cargo de Amara Carvajal. Amara lleva realizando dos retiros de yoga anuales en el Pirineo Aragonés desde hace ya tres años, creando experiencias de transformación-desarrollo personal y profundización en el yoga para todo tipo de personas. Los beneficios que obtienen todas las personas de la metodología de Amara yoga se reflejan todos los años con la continuidad y buenos resultados en sus alumnos y participantes.

Amara lleva dedicándose al mundo del yoga, la salud y crecimiento personal desde hace tiempo. Tras dedicarse al mundo del arte y la investigación científica decidió dedicarse por exclusividad al yoga, ofreciendo herramientas de bienestar, calma y desarrollo personal. Ofrece clases regulares en España y también workshops, intensivos y retiros de Yoga de forma anual. Es formadora de profesores y en su metodología fusiona estilos recibidos de maestros nacionales e internacionales a través de métodos como el yoga 7, el ashtanga vinyasa, vinyasa, slow flow o el yoga dinámico/integral. Para más información sobre ella y su metodología puedes consultar la página web www.amaraomyoga.com.

En casi todos los retiros suele acompañarle Roberto Arias ([Roberto yoga](#)), apoyándole asistiendo en las clases a los participantes, y aportando también su amplia experiencia como profesor y practicante de yoga.

¡Te esperamos!

¡Hasta pronto!

amara  yoga



975 390 316 / 679 834 886
info@alberguetierrasaltas.es
www.alberguetierrasaltas.es



amara  yoga