

Retiro de Otoño en posada naturista 2019

“ El resurgir de la luz, el propósito y la consciencia ”



17, 18 y 19 DE MAYO 2019

Información e inscripciones en
www.amaraomyoga.com / 686 920 537

amara  YOGA



- **LUGAR:**

Posada Naturista de Las Tiesas Altas

www.posadalastiesasaltas.es

- **FECHA:**

17, 18 Y 19 de mayo 2019 (viernes 17,
sólo llegada a la posada)

- **INVERSIÓN (PENSIÓN COMPLETA Y
TALLERES DE YOGA, TODO INCLUIDO):**

220 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 686 920 537

INFORMACIÓN GENERAL

BIENVENIDAS/OS AL RETIRO DE PRIMAVERA 2019 EN EL PIRINEO ARAGONÉS “El resurgir de la luz, el propósito y la consciencia”

¿Sientes que ésta primavera quieres renovar tu energía y profundizar en tu consciencia, la salud y respiración? Este es tu lugar.

Durante los días **17, 18 y 19 de mayo** nos reuniremos de nuevo en las montañas, en la posada naturista de Las tiesas Altas en el valle de Aisa. Estamos muy agradecidas/os de poder seguir ofreciendo este espacio de aprendizaje, sanación y renovación y a todas/os vosotras/os por seguir haciéndolo posible.

Las Tiesas Altas es un lugar lleno de magia. Las personas que habéis pasado por aquí ya lo conocéis. 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.

Indagaremos en la energía de la primavera, **hacia la apertura, la fortaleza, la calma y el enfoque.**

Practicaremos yoga asana en su metodología más integral y técnicas específicas de pranayama y meditación, **técnicas brahmana** y de **siksana krama (microgestos y estudio/experimentación de las activaciones musculares y 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.

En todos los retiros profundizamos en todos los aspectos del *Yogaasana*, aplicando 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**. Te ampliaremos toda la información adicional que necesites.

Sobre el lugar y su localización física puedes consultar su pagina 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.

“Práctica yoga y transforma tu mundo”

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.

ORGANIZACIÓN

El retiro comenzará el mismo viernes 17 a la tarde-noche. Nos reuniremos antes de la cena, sobre las 19:30h en la sala de estar de la posada para realizar una presentación antes de la la cena.

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.

SOBRE LA PRÁCTICA DE YOGA Y LOS ESPACIOS DE TIEMPO PERSONAL

Tanto el sábado como el domingo habrá práctica 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. Procura no utilizar móvil (aconsejamos desconectarlo durante todo el fin de semana).

Es tu momento.

UN RETIRO PARA DESINTOXICAR CUERPO Y MENTE

Durante todo el retiro las comidas que nos ofrecerán desde la posada estarán centradas en la depuración de toxinas de nuestro cuerpo. Se trata de una posada vegetariana, si eres vegano o tienes otras circunstancias alimentarias, consultanos, e intentaremos ayudarte en lo posible.

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

Comer vegetariano no significa pasar hambre. Te aportarán la energía que necesitas y al mismo tiempo ayudarán a que tus órganos internos trabajen mejor. Tu sistema descansará y se regenerará. Verás que te sientes 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..."

PROGRAMACIÓN :

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

1. Viernes 17 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 18 de mayo

- 7:30h- 9.30 h **Sadhana 1.** “*Práctica Langana, indagando en el ensueño y el yoga nidra*”
Práctica de la mañana antes del desayuno (ven con el estómago vacío)
- 9.30h- 10.30h Desayuno
- 11h- 13:30h **Sadhana 2.** Actividad de yoga en naturaleza

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

- 14:30h- 15:30h Comida
- 16:30h- 19:30h **Sadhana 3.** de la tarde-noche.

Base teórico-práctica de yoga restaurativo y yoga miofascial. Posturas invertidas (para todos los niveles. Postura sobre manos, postura sobre hombros, postura sobre cabeza, postura sobre antebrazos).

Sesión teórico-práctica de *Pranayama* (kryas, 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/satsang. Actividad opcional, sujeta a cambios** (y según energía y disponibilidad del grupo) antes de dormir. Bhakti yoga y bhajan (música y meditación devocional con mantras)

3. Domingo 19 de mayo

- 8h- 9.30 h **Sadhana 4.** Serie de la mañana antes del desayuno. Yoga dinámico 7.
“*Activación de Durga y Hanuman*”
- 9.30h- 11h Desayuno
- 11h- 13h **Sadhana 5** y actividad en naturaleza. “*Hacia la diosa madre, Pritivi*”. Yoga dinámico 7, pranayama, pratyahara y meditación en naturaleza.

- 13:30h- 15:30h Comida y ocio personal
- 15:30h-17:30h **Sadhana 6.** “Yoga dinámico 7 y Kali namaskar, hacia el propósito y el enfoque”
- 17:30h. Cierre del retiro y despedida.

Animate a vivir esta experiencia, contacta e insíbete, a través del correo electrónico contacto@amaraomyoga.com o bien a través del teléfono 686920537.

Reserva ya tu plaza!, son limitadas!



INVERSION:

220 euros, que incluye la pensión completa de todo el fin de semana en la posada naturista (3 comidas diarias y pernотas) 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 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: 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: 13 mayo de 2019

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 ([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!

