RETIRO DE YOGA AYURVÉDICO 2021

Reconciliación

Ven y disfruta de un fin de semana rodeado de naturaleza, con el objetivo de *Re-conciliarte* a través de prácticas de Yoga Ayurvédico, meditación y dinámicas grupales.

¿Te gustaría disfrutar de unos días de reconexión y bienestar en plena naturaleza?

Los días **5, 6 y 7 de noviembre de 2021** se realizará el *Retiro de Yoga Ayurvédico* en la **Hospedería del Silencio**, a los pies de la Sierra de Gredos.

El alojamiento será en cabañas rústicas compartidas totalmente equipadas con un delicioso **menú bio-vegetariano.**

¿Qué es el Yoga Ayurvédico?

El Yoga Ayurvédico es una modalidad de Yoga que aúna el **Hatha Yoga** tradicional con los conocimientos físicos-energéticos que aporta la sabiduría del **Ayurveda**.
El Ayurveda es el nombre de la medicina tradicional y alternativa de la India. Que trata los conceptos fundamentales de enfermedad y salud bajo una visión holística de cuerpo, mente y espíritu y busca su equilibrio en la confluencia de tres aspectos principales de la existencia o **doshas**.

En este retiro no trataremos el tema de la alimentación ayurvédica. Nos enfocaremos en la activación de los puntos marmas dentro del asana y cómo despertar nuestro agni (o fuego digestivo) con las herramientas del yoga.

Reconciliación

Vivimos en un momento que hemos perdido la capacidad de encontrarnos en paz con nosotros mismos. Y esto, sumado a esta época de miedo e incertidumbre, nos hemos distanciado radicalmente de las personas que se encuentra a nuestro alrededor.

Por ello, en este retiro, tendremos la oportunidad de detenernos a escuchar nuestro interior y sincerarnos con nosotros mismos, así como, restituir los lazos que nos unen con aquellos que nos rodean.

Utilizaremos diferentes herramientas que hemos preparado con mucho cariño; desde paseos conscientes por una naturaleza salvaje y mágica hasta prácticas de Yoga, masaje y meditación y dinámicas grupales.

Un lugar de ensueño

El hotel rural de **La Hospedería del Silencio** está ubicado en una loma solitaria de la Sierra de Gredos (Robledillo de la Vera, Cáceres) a dos horas de Madrid. El alojamiento es en régimen **de pensión completa**, es decir, incluye: desayuno, comida, cena, alojamiento y todas las actividades**.**

Alojamiento: cabañas rústicas compartidas con cocina, salón-comedor, terraza y jardín. Son cabañas para cuatro personas distribuidas en dos habitaciones dobles con baño privado; una en el piso superior abuhardillado y otra abajo.

El entorno dispone de parking privado, wifi y piscina.

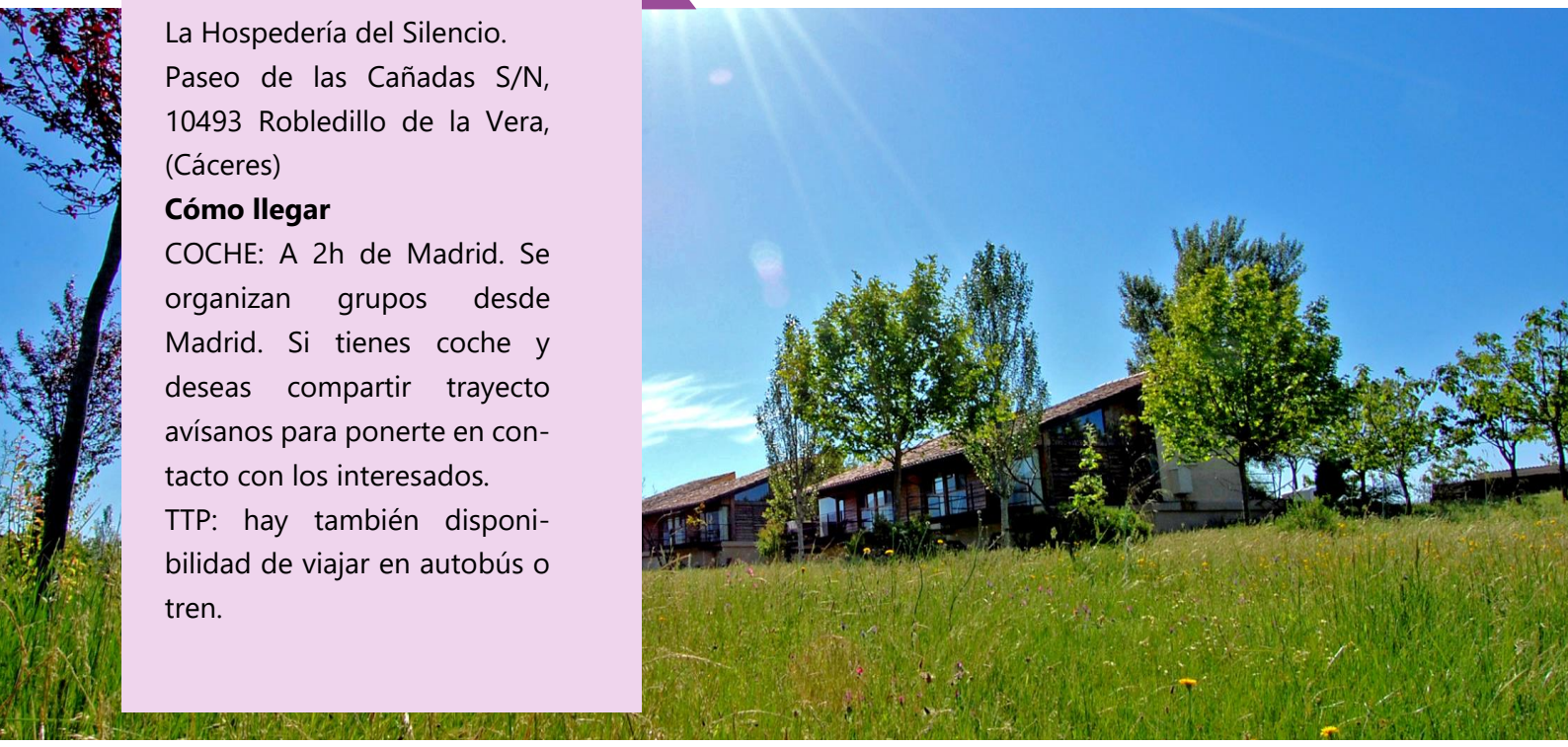
La comida es **casera y ovolactovegetariana** elaborada con ingredientes frescos de la propia huerta.
Si tienes alguna patología alimentaria es necesario avisar con la máxima antelación posible.

Excursiones otoñales

Aprovechando que nos hospedamos a los pies de la Sierra de Gredos, **realizaremos una excursión a la Sierra del Losar.** Una maravillosa ruta plagada de **gargantas naturales** esculpidas por la erosión del agua y poderosas cascadas. **Los alrededores están enmarcados en un mágico bosque otoñal** con colores que enamoran a la vista como el amarillo de los chopos, el rojo fuego de los cerezos, los dorados de los robles y los naranjas intensos de los castaños que sin duda nos harán soñar.

Dirección:
La Hospedería del Silencio.
Paseo de las Cañadas S/N, 10493 Robledillo de la Vera, (Cáceres)

Cómo llegar
COCHE: A 2h de Madrid. Se organizan grupos desde Madrid. Si tienes coche y deseas compartir trayecto avísanos para ponerte en contacto con los interesados.
TTP: hay también disponibilidad de viajar en autobús o tren.



Programa

Viernes 5 noviembre

17h-17:30h llegada al recinto.

18:30h Bienvenida y presentaciones.
19:00h Limpieza energética y dinámicas de liberación miofascial. Practica de Hatha Yoga enfocada al enraizamiento.
20:30h Cena

Sábado 7 noviembre

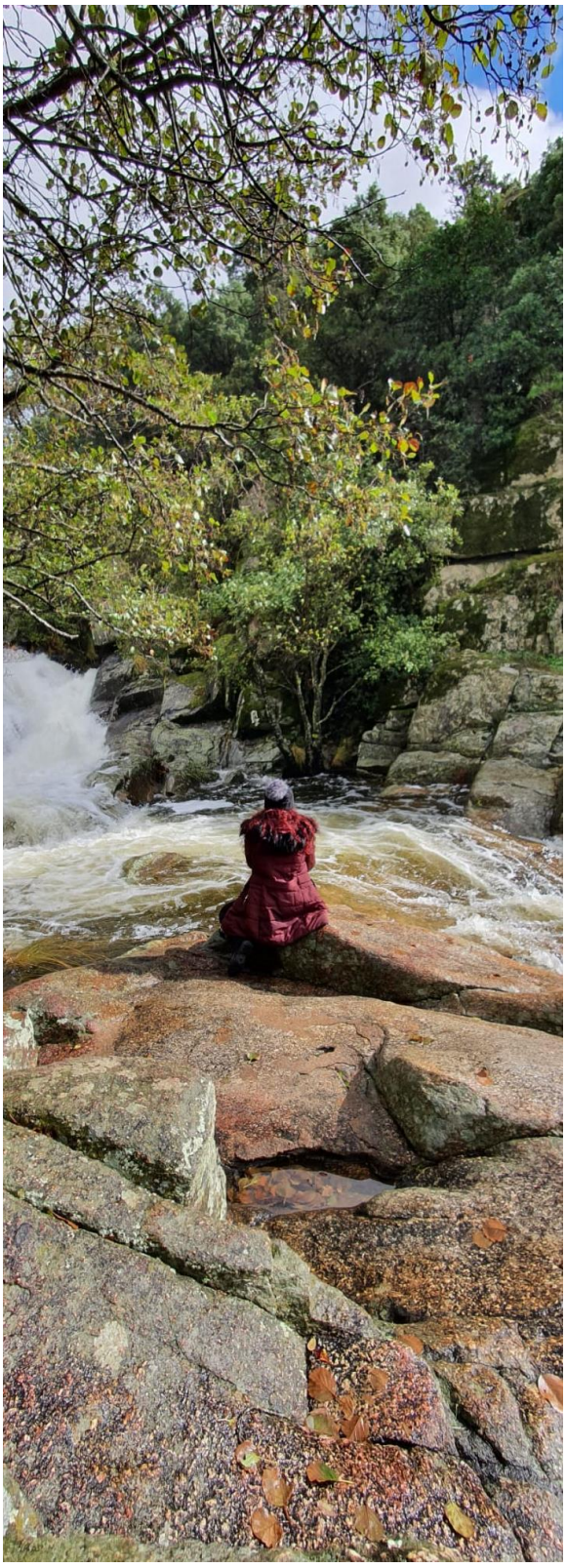
7:30h Meditación (Opcional)
8:00h Pranayamas y práctica de asanas

9:15h Desayuno
10:30h Senderismo consciente y practicas al aire libre: Conecta con tu Tierra. Ritual de Otoño: "soltar para recibir" (sujeto a las condiciones climatológicas)

14:00h Comida
Tiempo libre y entrevistas individuales
18:00h Practicas en pareja de marmaterapia de masajes a base de aceite y calor seco.
20:00h Práctica guiada de Yoga Nidra.
20:30h Cena

Domingo 8 noviembre

7:30h Meditación
8:00h Pranayamas y práctica de asanas enfocadas a despertar el fuego interior.
9:15h Desayuno
11:00 Dinámica grupal de cierre. Reconciliación con la energía del corazón.
14:00h Comida y despedida.



¿Quién imparte el Retiro?

Irene Carmena, profesora de Yoga Ayurvédico y Hatha Yoga titulada con Yoga Alliance. Ashtanga Yoga con Manju Jois y Yoga para niños y embarazadas. Certificada en Danza Creativa con Alfa Institute y diplomada en Danza Terapia y Danza étnico-Contemporáneo por la Universidad Rey Juan Carlos I.

¿Cómo reservar plaza?

Precio del Retiro y pensión completa:

Hasta el 10 de octubre descuento en la inscripción: **250€**
A partir del 11 de octubre y hasta completar aforo: **280€**

Para efectuar la reserva de plaza es necesario:

1. Abonar una señal de 100€, con tu nombre y apellidos como concepto.
2. Enviar el **justificante** del ingreso junto a tu nombre, apellidos y número de teléfono al email info@yogadanza.es.
3. El resto del importe se entregará **en efectivo** el mismo día del retiro.

Formas de Pago:
Bizum: 670 70 54 85
Paypal: carmenairene@gmail.com
Transferencia (CaixaBank): IRENE CARMENA APARICIO
ES04 2038 1005 13 6001010170

Cancelación:
La reserva de la plaza NO se reembolsará, salvo motivos justificados, ya que es un gasto destinado a la casa de retiro no nos devuelve por cancelación.

Irene Carmena
+34 670 70 54 85

info@yogadanza.es
www.yogadanza.es