



ReConectar: RAMAYANA

Dentro de nuestras salidas mensuales de Re Conectar, te propongo adentrarte en el apasionante poema del Ramayana (el Viaje de Rama) que narra las aventuras del príncipe Rama, en su búsqueda por recuperar a su amada esposa, Sita, quien fue secuestrada por el malvado Demonio Ravana en la selva. Con la ayuda de su fiel aliado, el poderoso mono Hanuman y su ejército de monos, Rama lucha valientemente contra las adversidades para reunirse con Sita y restaurar el orden en el reino...

Hanuman simboliza las principales cualidades de Fuerza y Devoción, con las que logra reunir de nuevo a los amados (nuestra separación del Ser) y que tras una intensa y larga lucha (nuestro trabajo personal), logra vencer al Demonio Ravana (nuestros Demonios internos) para restaurar el orden y la tranquilidad en nuestro propio Reino.

Fuerza y Devoción

Este taller va de re conectar con nuestra propia fuerza, la física y aquella que es incluso más poderosa, nuestra Devoción, la fuerza interior que puede mover montañas
¿Te atreves a recorrer tu propia selva y mirar sin miedo lo que hay?

El primer paso no te lleva donde quieres, pero te saca de donde estás.

Adentrarte en el Bosque y poder recorrer tu trayectoria, con nuestro propio ejército, la Tribu.
Afianzarte en tus nuevos recursos de la mano de la mitología, el yoga y el senderismo.

Un taller en el que disfrutaremos de:

el Yoga más físico, el Hatha, para **reconectar** con la fuerza del cuerpo y la devoción del corazón

el Silencio de la **Meditación** para poder **reconocer** nuestros propios demonios e ir adiestrándolos

el Yoga de los sueños **Yoga Nidra**, para instaurar la semilla de nuestra intención en este retiro, desde lo más **profundo** del subconsciente

y dinámicas practicadas en contacto con el mundo (**mindfulness y Gestalt**) en plena naturaleza aprovechando los hermosos bosques de la Cerdanya para **adentrarnos** a través de ellos en un espacio de re conocimiento.

No requiere experiencia previa, solamente las ganas de explorar y

Que te vas a llevar:

La naturaleza te ayuda a generar un espacio nuevo donde conectar con tu parte interior más sabia e intuitiva que conoce lo que necesitas y lo que quieres. Una parte de ti que acepta, reconoce y no juzga.

Te llevarás, a través de las distintas prácticas que propongo, reconectar con tu fuerza, la física y la interna

Aprender a escuchar con atención plena, aquello que te aleja de tu verdadero Ser.

La sanación pasa por dejar de pensar y pararte a sentir, eso solo lo puedes hacer contactando con el cuerpo y emociones y que mejor que en un entorno natural.

Encontrarás y compartirás con otros Buscadores con gustos e intereses similares.

A medida de ir conociéndonos y compartiéndonos, vas a ir generando un lazo más estrecho para poder confiar y encontrar soporte en esta nueva Tribu. Un lugar acogedor y de confianza.

Irás dándole la bienvenida a tu nuevo yo que trae paz y fuerza interior. Esa que solo llega cuando te aceptas en tu totalidad.

La verdadera fuerza no radica en la capacidad de destruir, sino en la sabiduría para construir y la valentía para resistir

Quien soy:

Profesora de Hatha Anusara Yoga y Meditación.

Formada en Estudios Budistas por la FMPT por 4 años

Practicante de Meditación Vipassana según la tradición de S.N. Goenka

Terapeuta Gestalt y Sistémica (Constelaciones Familiares)

Eneagrama (Programa Sat de Claudio Naranjo) y Estudio del carácter

PNL e Hipnosis, Eriksoniana (Especializada en sueños)

Diplomada en Turismo

Guía y Coordinadora de viajes de aventura por Latinoamérica y Asia durante 10 años

Actualmente ejerzo puntualmente de guía de Viajes conscientes en mi Proyecto de Tribu Viajera

Puedes buscarme en Instagram @SanghaYogaCastelldefels @tribuviajera.es

Horarios y Actividades (*horarios aproximados y dependiendo del clima)

Viernes

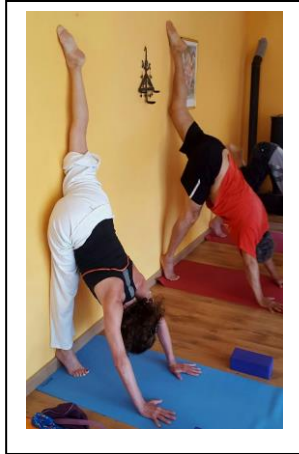
Sábado

Domingo

	07.30 Meditación	08.00 Meditación
Llegada 18 a 19h	08.00 Desayuno	08.30 Desayuno
19h Presentaciones	9 a 14 trek por el Bosque /pack Lunch	10 a 13h Teoría y Hatha Yoga
20.30 Cena	17 a 20h Teoría y HathaYoga	14h Comida
21.30 Y. Nidra	21 Cena	16h Cierre y Despedida

Cuanto: 175 euros

Cuando: 24 al 26 de Mayo



No Incluye

Transporte hasta la Cerdanya y hacia el lugar de la excursión. (se montarán grupos en coches para aquellos que no dispongan)
 Pago de parkings.
 Comidas que no sean las definidas en "La casa" o pack lunch
 Bebidas o compras extras que se quieran realizar
 Bastones para caminar
 Cualquier actividad extra no detallada en apartado Incluye
 Seguro de viaje o médico

Que incluye:

Alojamiento 2 noches en habitación doble compartida.
 Pensión completa en "La Casa"
 Pack Lunch en la excursión
 Todas las Clases de Yoga



COMO INSCRIBIRTE

Puedes mandarme un whatapp al 620667499 o enviar un mail a info@tribuviajera.es confirmando tu asistencia. Habrás de efectuar una paga y señal de 50 euros via bizum, por transferencia bancaria o en efectivo si estas por Castelldefels

