



RECONECTANDO

Como quien dice, recién salidos de la pandemia, seguimos tratando de remontar una nueva vida en la que buscamos reinventarnos para sintonizarnos, pero que realmente sigue cada vez un pelo más exigente y apremiante.

Para – Respira... Bien Hondo...

Respira el presente - Inhala el futuro - Exhala el pasado

¿Te decides a empezar a vivir la vida que siempre has querido?

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

Los principios de año siempre vienen cargados de buenos deseos y propósitos.

Este taller va de contactar realmente con esos anhelos.

El mío para ti es que: Espero Que tus decisiones reflejen tus sueños y no tus miedos

Un taller en el que disfrutaremos de:

el **Yoga** más físico, el **Hatha**, para **reconectar** con el cuerpo y lo que siente el Silencio de la **Meditación** para poder **escucharnos**

el Yoga de los sueños (**Yoga Nidra**), para conectar con lo más **profundo**

el **Yoga que restaura** el sistema nervioso y **acaricia el alma...**

y el yoga practicado en contacto en el mundo (**mindfulness**) en plena naturaleza aprovechando las nevadas de la Cerdanya para hacerlo en formato de raquetas de nieve e interactuando con el **entorno tal y como se nos presenta**

No requiere experiencia previa, solamente las ganas de querer vivir...con plenitud



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 y no juzga.

Te llevarás, a través de las distintas prácticas que propongo, reconectar con tus ritmos y a los ritmos

del mundo a través del contacto con la naturaleza.

Aprender a escuchar con atención plena

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 interior. Esa que solo llega cuando te aceptas en tu totalidad.

La intuición es la lucidez que el corazón conoce y la mente ignora

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

Viernes

Sábado

Domingo

	07.30 Meditación	07.30 Meditación
Llegada 18 a 19h	08.30 Desayuno	08.30 Desayuno
	10 a 13 raquetas de nieve + spa	10 a 13h Teoría y Yoga
19h Presentaciones	14h comida y descanso	14h Comida
20.30 Cena	17 a 20h Teoría y Yoga restaurativo	16h Cierre y Despedida
21.30 Y. Nidra	21 Cena	

Cuanto: 175 euros

Cuando: 9 al 11 de Febrero



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”
Alquiler de raquetas 13 euros (imprescindible reservarlo)
Spa hotel (5 euros) / Gorro y bañador
Bebidas o compras extras que se quieran realizar
Bastones para caminar y/o polainas
Cualquier actividad extra no detallada en apartado Incluye

Que incluye:

Alojamiento 2 noches en habitación doble compartida.
Pensión completa en “La Casa”
excursión en Raquetas de Nieve
Todas las Clases de Yoga
Seguro de viaje



COMO RESERVAR

Puedes mandarme un whatsapp al 620667499 o enviar un mail a sanghayoga@hotmail.com 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

