

Retiro de yoga y meditación

¿Necesitas profundizar en ti?



En lo profundo



Vive los 5 elementos

Del 23 al 27 de agosto
nos juntaremos en el Fogar do
Repouso (Lugo) un lugar de paz
donde transitar los elementos para
llegar a la esencia.

Te acompaño: Raquel Clemente

Contacto: info@sustraiayoga.com

Telefono 669954929

www.sustraiayoga.com



Durante cinco días trabajaremos con los cinco elementos (Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter). Iremos de lo más burdo a lo más sutil, de la raíz a lo que va más allá de nuestro cuerpo. Realizaremos prácticas de yoga (si el tiempo lo permite en el exterior), de respiración, danzaremos, soltaremos la voz, iremos desbloqueando lugares de nuestro cuerpo al tiempo que conectaremos con la naturaleza, porque en realidad todo es uno, no hay dualidad, no hay separación entre ti y todo lo que te rodea.

TE ACOMPAÑO

Me llamo Raquel Clemente. Soy profesora de Yoga Integral, Yoga Nidra, Yoga terapéutico y Yoga para embarazadas. Me gusta trabajar en círculo, creo mucho es esa forma de reunión ancestral porque en un círculo nadie está por encima de nadie, simplemente somos tribu en conexión. Reunida en círculo es donde más he aprendido de la vida, hablando, escuchando, observando, sintiendo.



PROPUESTA

23 DE AGOSTO -Tierra

24 DE AGOSTO - Agua

25 DE AGOSTO - Fuego

26 DE AGOSTO - Aire.

27 DE AGOSTO - Éter

Cada día profundizaremos en un elemento, aunque comprobaremos que en realidad todos están presentes de igual manera. Practicaremos yoga, meditación, relajación, realizaremos talleres creativos, pasearemos por la naturaleza, disfrutaremos del entorno y habrá tiempo libre para descansar, escribir, leer, pasear, bañarse en el mar,...

GRUPO

Abierto a cualquier persona que quiera profundizar en sí misma, no es necesario tener experiencia en yoga ni en meditación, solo el deseo de dedicarte unos días para ti con plena consciencia. Hay cinco plazas, para crear un ambiente cercano.



EL HOGAR

Nos alojaremos y conviviremos en el Fogar do Repouso. un lugar en el que sentirás como que vuelves a casa aunque nunca antes hayas estado allí. Cerca del mar y de la playa de Barreiros (Lugo) y de otros espacios naturales que tendremos la oportunidad de visitar. Nuestros anfitriones serán Juan Ignacio y su preciosa y tranquila perra Zelda. Ellos cuidarán de que nada nos falte.



Las habitaciones son dobles y con baño privado.
Contamos con el jardín, con un salón y con una sala para la práctica.
La dieta será vegetariana.



ENTORNO

El lugar se encuentra en Lugo, en la zona de Foz y de Barreiros.
.Hay una playa a diez minutos andando, tenemos bosque cerca
y a un poco más de distancia podremos visitar lugares
maravillosos como los de las imágenes.



MÁS DETALLES

El hogar será un lugar para cuidar en grupo. Dentro del día a día habrá momentos para poder aportar cada cual con lo que sienta y quiera, porque el Karma Yoga también es una de las sendas fundamental del yoga .

No necesitas tener tu propio material para la práctica de yoga.

Cada momento de este retiro está pensado con mimo y desde el corazón, no sé hacer las cosas de otra manera y sé que eso lo sentirás tú también si decides venir.

Total: alojamiento, alimentación, talleres 495 euros

Si tienes dudas no te quedes con ellas, simplemente escíbeme o llámame sin compromiso.

Namasté

