

Retiro “Un viaje a tu interior”
Yoga y Conciencia
20-27 de marzo de 2020
Fuertevillage, Costa Calma, Fuerteventura

*Un viaje extraordinario para ti
¿Cómo se convierte una mariposa?*

Debes querer volar tanto que estés dispuesto a dejar de ser una oruga.

En este paraíso mágico donde el tiempo se detiene y los sentidos despiertan, emerge nuestra Esencia Divina que nos guiará en este maravilloso viaje donde la naturaleza y usted serán los protagonistas. Un viaje a través de la vida y de las relaciones para sanar y unir las partes divididas de uno mismo hacia una mayor experiencia de amor, alegría y un sentido de conexión con los demás. Sesiones diarias de Liquid Vinyasa Flow a través de los koshas y el vivificante curso “Despertar a la Unidad”. Meditaciones diarias, caminatas silenciosas para conectarse con uno mismo y con la naturaleza misma, excursiones, comida sana y deliciosa, baño de sonido para activar la totalidad de nuestros sentidos, creatividad a través de la práctica del mandala y tiempo libre para ti.

Instructores

Christine Hartung



Mi nombre espiritual es Indrani. Soy profesora de yoga. El yoga entró en mi vida en el momento adecuado, me abrió, me mostró mi camino y me hizo una mejor versión de mí misma. Ven conmigo en un viaje a través de ti mismo, tómate tu tiempo para recrear y cuidar de ti mismo y crear espacio en ti mismo. Liquid Flow Yoga se basa en movimientos fluidos y armoniosos. Vinyasa Yoga moderno, con aspecto de danza y raíces clásicas. Respetando la respiración, el cuerpo y ti, que eres lo que sientes. Tratamos de conciliar las asanas con tu mente, cuerpo y energía con transiciones suaves. Surge un movimiento consciente. Hatha Yoga, Yin Yoga y meditaciones brindan experiencias intensas a través del descanso y la concentración. Te espero con alegría.

200h yoga Teacher Training Hatha Yoga en RYS Gayatri School Fuerteventura

100h YTT Teacher Training intensive Prana Vinyasa Flow con Shiva Rea en Londres

360h Advanced Teacher Training Liquid Flow Yoga con Simon Park en Francia

Elisabetta Martelli



Mi nombre espiritual es Sundari y he comenzado mi camino de crecimiento personal y espiritual desde 1998. En el 2006 me acerqué al Reiki y a su uso, encontrándolo milagroso y fascinante. Recibí la iniciación de los 3 tres niveles hasta la Maestrea para dar a las personas la oportunidad de experimentar esta energía mágica de sanación dulce. Gracias a mi iniciación a la maestría de Reiki, también puedo guiarte en el camino hacia tu iniciación personal. En el 2010 me formé como Counselor y como Coach en Italia.

En el 2007 descubrí el Rebirthing, fundamental para desbloquear y transformar creencias que limitaban mi vida, entendiendo las causas para luego ver y vivir la vida de manera diferente.

En el 2012 me formé en la European Rebirthing School como Rebirther en Italia, en colaboración con Anpep (Asociación Nacional de Psicología y Educación Prenatal). A través de esta técnica, puedo dar a todas las personas interesadas la oportunidad de emprender un trabajo personal e individual, para comprender plenamente sus propias creencias y patrones que limitan el flujo libre y feliz de nuestra conciencia, de nuestra realidad y verdad interna. Otro interés mío fue la hipnosis regresiva a vidas pasadas. Por esta razón, me formé en la Escuela de Regresión de Vida Pasada en Italia para permitir que nuestra alma nos cuente historias vividas para comprender mejor nuestro presente. En el 2010, una maestra de la Oneness University, que ahora se llama O&O Academy en India, me inició como Diksha Giver, capaz de transmitir la energía de la Diksha para facilitar el despertar de la conciencia humana. En el 2014 también me convertí en una maestra de la Oneness University, siempre con la misión de ayudar a las personas a despertar su conciencia, liberarse del sufrimiento y poder vivir sus vidas en un estado maravilloso con la ligereza consciente de una mariposa.

Durante todos estos años me he dedicado por completo a esta misión con inmenso amor y, a través de mis experiencias y mi crecimiento espiritual, he adquirido un nivel de conciencia que me permite ayudar a las personas a descubrir el potencial interno infinito que todos tenemos, pero que a menudo no vemos, limitados por nuestra propia mente. En el 2018 me formé como Instructor de yoga en la Escuela Om Shanti en Fuerteventura, donde actualmente vivo y practico todas estas disciplinas y técnicas energéticas. Realizo cursos, talleres, sesiones individuales y grupales, con la intención de transmitir todo mi aprendizaje y amor por la vida, facilitando el crecimiento interno de las personas acercándolas a una vida más plena, ligera y equilibrada.

Puntos destacados del Retiro

- Programa de seminario con Vinyasa Yoga y curso Despertar a la Unidad.
- Deliciosa comida vegetariana o vegana
- 7 noches de alojamiento en habitación individual o doble según reserva.
- Desayuno, almuerzo y cena
- Té, café y agua con las comidas y en los descansos.
- Meditaciones diarias
- Baño de sonido
- Caminata silenciosa en la naturaleza

Estilos y Niveles de yoga

Todos los niveles

Vinyasa

Yin

Hatha

Programa

Inicio: Viernes 20 de marzo 2021 16.00h

Final: Viernes 27 de marzo 2021 10.30h

Viernes

Bienvenida a los participantes

16.00 Presentación del programa con Elisabetta y Christine

17.00 - 18.30: Yoga suave

20.00: Cena

Sábado

08.00 - 09.30: Liquid Vinyasa Yoga - Annamaya Kosha

09.30: Desayuno

11.00: Caminata silenciosa

13.30: Almuerzo y tiempo para visitar la playa, relajación y sesiones privadas

16.00 - 17.30: Taller "El Despertar a la Unidad"

17.30: Pausa

18.00 - 19.00 Meditación guiada

20.00: Cena

Domingo

08.00 - 09.30: Liquid Vinyasa Yoga - Pranamaya Kosha

09.30: Desayuno

11.00: Taller creativo: Creación de Mandala

13.30: Almuerzo y tiempo para visita a la playa, relajación y sesiones privadas

17.30: Pausa
18.00 - 19.00 Meditación con Gongs
20.00: Cena

Lunes

08.00 - 09.30: Liquid Vinyasa Yoga - Manomaya Kosha en la playa
09.30: Desayuno
Excursión a Cuevas de Ajuy (org. Fuertevillage)
18.00 - 19.30: Descanso
20.00: Cena

Martes

08.00 - 09.30: Liquid Vinyasa Yoga - Vijnanamaya Kosha
09.30: Desayuno
11.00 – 12.30: Taller II “El Despertar a la Unidad”
13.00: Almuerzo y tiempo para visita a la playa, relajación y sesiones privadas
17.30 - 19.30: Meditación con cuencos tibetanos
20.00: Cena

Miércoles

08.00 - 09.30: Liquid Vinyasa Yoga –Anandamaya Kosha
09.30: Desayuno
Excursión con barco (org. Fuertevillage) + tiempo libre en Morro Jable y Jandía
18.00 - 19.00 Descanso
20.00: Cena

Jueves

08.00 Desayuno
09.00-10.30 7º paso Curso de “El Despertar a la Unidad”
10.30: Pausa para el té
11.00-12.30: 8º Paso Curso de “El Despertar a la Unidad”
13.30: Almuerzo y tiempo para visita a la playa, relajación y sesiones privadas.
16.00 - 17.30: Yin Yoga
17.30: Pausa
18.00 - 19.00 Ceremonia de despedida
20.00: Cena en Restaurante (org. Fuertevillage)

Viernes

08.00 - 09.30: Hatha Yoga
09.30: Desayuno

Idioma: es/en/al

Comidas

Cocina vegana / vegetariana / mediterránea
7 desayunos, 4 almuerzos, 6 cenas + 1 fuera, 2 picnics

PRECIOS

955 € HAB. COMPARTIDA INDIVIDUAL 7 noches

1.375 € HAB. COMPARTIDA 7 noches

60€ MASAJE FUERTEVILLAGE (opcional, reservar)

Incluye: Alojamiento, Comidas pensión completa, Tés/Café, Excursiones, Curso, clases de Yoga y Meditaciones, Talleres y Actividades

**Cada apartamento tiene 2 habitaciones con baño propio en 2 plantas independientes.
Opción Apartamento completo 120€ más por noche al precio individual.*

