

Retiro “Un viaje a tu interior”

Yoga y Conciencia

20-27 de marzo de 2021

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 ti mismo, a través de tu cuerpo, tu respiración, tus sentidos y tus sentimientos. Ve en busca de tu yo interior, tu potencial, tu riqueza. Sesiones diarias de Liquid Vinyasa Flow a través de los koshas y talleres relacionados. 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
- ◇ 20h Teacher Training SUP Yoga con Karla Vergaray en Gran Canaria

Dana Moreno



La naturaleza, el sonido y el movimiento siempre formaron parte de mi vida. Practico terapéuticamente con flores de Bach, reiki y sonido. En tu retiro quiero dar te un baño de Gong. Siente la vibración y las ondas sonoras en tu cuerpo mientras se encuentra en una posición relajada y meditativa. El cosmo es vibración, nosotros formamos parte de él.

- ◇ **Master, 4 generación de Swami Yogananda, por Ariel Honigman, Buenos Aires**
- ◇ **Terapeuta Floral, Instituto Argentino de Terapeutas Florales, Barbara Espeche, Buenos Aires**
- ◇ **200h Yoga Teach, por la Yoga Alliance, Escuela Om Shanti**
- ◇ **Reiki Usui Nivel 2, Escuela Española de Reiki, Fuerteventura**

Puntos destacados del Retiro

- Programa de seminario de Vinyasa Yoga, combinado con Yin y Hatha
- Talleres: Koshas & Chakras, Ayurveda & Selfcare y Creatividad con Mandalas
- Deliciosa comida vegetariana, vegana o mediterránea, en pensión completa
- 7 noches de alojamiento en habitación individual o doble (según reserva)
- Té, café y agua con las comidas y en los descansos
- Meditaciones diarias
- Baños de Sonido con Cuencos Tibetanos y Gong
- Caminata silenciosa en la naturaleza
- Tiempo de descanso y disfrute
- Excursiones

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

Llegada de los participantes

16.00: Bienvenida y presentación del programa con 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 I - "Koshas & Chakras"

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 II creativo – "Creación de Mandala"

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

18.00 - 19.00 Meditación con cuencos tibetanos

20.00: Cena

Lunes

08.00 - 09.30: Liquid Vinyasa Yoga - Manomaya Kosha en la playa

09.30: Desayuno

Excursión a Cuevas de Ajuy

18.00 - 19.30: Llegada y descanso

20.00: Cena

Martes

08.00 - 09.30: Liquid Vinyasa Yoga - Vijnanamaya Kosha

09.30: Desayuno

11.00 – 12.30: Taller III - "Ayurveda & selfcare"

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

18.00 – 19.00: Baño de Sonido con Gong

20.00: Cena

Miércoles

08.00 - 09.30: Liquid Vinyasa Yoga –Anandamaya Kosha

09.30: Desayuno

Excursión con barco + tiempo libre en Gran Tarajal

18.00 - 19.00 Descanso

20.00: Cena

Jueves

08.00 Pranayama Lung Ro en la Playa

08.30-10.00: Saludos de Sol & Asanas

10.30: Brunch

Tiempo para visitar 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 (organizada por Fuertevillage)

Viernes

08.00 - 09.30: Hatha Yoga

09.30: Desayuno

Idioma: es/en/al

Comidas

Cocina vegana / vegetariana / mediterránea

6 desayunos + 1 brunch, 3 almuerzos + 2 picnics, 6 cenas + 1 fuera

PRECIOS

1.100€ HAB. INDIVIDUAL 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: añadir 120€ más por noche al precio individual.*

