



RETIRO RIOPAR

19/21

JULIO

ALBACETE, ESPAÑA

*" Cuando reconocemos las virtudes, el talento, la belleza de la Madre Tierra,
Algo nace en nosotros, algún tipo de conexión "*
Thich Nhat Hanh

La naturaleza nos enseña a conectar con el presente y mantener el equilibrio en una constante impermanencia.

Todos sus elementos están en comunión con lo que existe sin perder su esencia y cumpliendo silenciosamente su función sagrada en el ciclo eterno de Vida/Muerte/Vida.

Esos hilos invisibles mueven también a los seres humanos y hacen que todo lo que nos sucede cobre un sentido.

Te puedo asegurar que si estas leyendo este Dossier es porque tenemos algo que compartir y aprender juntos. Lo que suele pasar en los Retiros es justamente esto: nos encontramos en el otro, se crea una red de sostén y amistad desde el comienzo.

Nuestra idea es pasar un fin de semana con actividades que puedan ayudarnos a cultivar **presencia, calma y bienestar**.

Te cuento lo que hay en el programa :

-Clases de **Hatha Vinyasa y Ashtanga Yoga**

-**Meditaciones** guiadas

-**Talleres y dinámicas de grupo**

-**Paseo consciente** por la naturaleza

-Momentos de **compartir y tiempo libre**



Existe un peaje obligado que todos pagamos por el mero hecho de existir: el **dolor**. Pero pagar ese precio, nos brinda una maravillosa **oportunidad**: la posibilidad de conocer el **amor** y **ser feliz**. Para lo primero no has de buscar mucho, vendrá sin esfuerzo antes o después. Para lo segundo, el trabajo es diario y requiere de práctica y constancia. Puede ser costoso a veces, pero si lo piensas bien, realmente es lo único para lo que estamos aquí, para ser felices y hacer felices a los demás. Y en nuestra experiencia, la forma más genuina de que esto suceda es a través de la conexión con los demás, es ahí donde uno se descubre a sí mismo. Por eso proponemos este encuentro en un **entorno natural que facilitará esa idea**.

La herramienta que usaremos será el Yoga; nos apoyaremos en la filosofía hinduista, budista, la neurociencia y la regulación de nuestro sistema nervioso, entre otras, para mirarnos a nosotros y a los demás.

No hace falta que la **hayas estudiado** antes o **que seas practicante de Yoga**.

Los únicos requisitos son ganas de compartir, curiosidad y tener tres días disponibles para ti. Escucharemos nuestro diálogo interno, con la naturaleza, con los demás y haremos espacio para lo que surja en esta búsqueda.



ALOJAMIENTO

Disfrutaremos de una Casa Rural con piscina y sala de yoga, en un lugar privilegiado de Riopar, rodeado de montañas, y de uso exclusivo para nuestro Retiro, a 1h y 45' de Murcia. Haremos un grupo telefónico previo para compartir coches.

ACOMPañANTES

FIKO ALIAGA

Apasionado del movimiento, desde la carrera por montaña, la escalada o el surf, he encontrado en el Ashtanga yoga la forma idónea de reconectar con el cuerpo y detectar las tendencias mentales que nos conducen al sufrimiento. La práctica de asana es el medio, la herramienta para alcanzar un fin.

Comencé mi práctica de Ashtanga hace unos años en Murcia y desde entonces, he tenido la oportunidad de seguir aprendiendo con diferentes profesores, José Carballal y Rafa Martínez, Alexia Pita, Ty Landrum o Nita Miralles.

La postura es solo el primer paso, la puerta que nos da acceso una nueva forma de entender en mundo: hay ciencia, hay filosofía, psicología y mucho autoconocimiento. Te invito a caminar juntos en esa dirección rodeados de la energía única que sostiene la práctica del grupo.

En los últimos años me he formado en Teoría Polivagal y Trauma. Actualmente acompaño de forma presencial a practicantes de Ashtanga Yoga en Espacio3 en Murcia y online a través de a escuela MiTemplum. Ocasionalmente organizo talleres en otras shalas de España y retiros de Yoga y Surf en Tenerife o Bali.



ACOMPañANTES

GIOIA GENTILI

“Soy Gioia comparto y practico Yoga para la Vida.

La filosofía, la practica de Yoga y Meditación nos ayudan a estar más conscientes de nuestro mundo mental, y desde esa presencia, poder encontrar paz y calma en un mundo ruidoso y caotico.”

Su pasión por otras culturas le impulsa a viajar por el mundo y a acercarse al Budismo y la meditación en 2011, durante su viaje a Tailandia. Con su primer embarazo encuentra en el Yoga un estilo de vida y

decide formarse como profesora de Hatha Vinyasa Yoga(200h),

Yin Yoga (100h), Yoga niños(35h), Ajustes (35h) y Pilates Clasico.

Sigue formandose con varios profesores entre Alejandra Estrada, Ambra Vallo, Oscar Montero y Hari Dasa.

Comparte clases de Yoga de varios estilos, Talleres presenciales en Murcia y Retiros por España.



PROGRAMA ORIENTATIVO

VIERNES 19 Julio

16:00-17:30 Llegada, check-in
18:00-20:00 Círculo de Bienvenida, Dinámicas de grupo
21:00 Cena Vegetariana y Descanso

SÁBADO 20 Julio

8:30 Pranayamas y Meditación
9:00 Práctica guiada de Ashtanga Vinyasa
11:00 Taller "El cuerpo y su capacidad de autosanación"
12:30-14:00 Brunch Vegetariano
Tiempo libre y compartir
17:00- 20:00 Paseo consciente
20:30 Cena Vegetariana
22:00 Music Flow- libera tus emociones

DOMINGO 21 Julio

8;30 Pranayama y Meditación
9:00 Clase de Vinyasa Yoga "Abrir el pecho y el corazón"
y Taller de Escritura Terapéutica
12:30-14:00 Brunch Vegetariano
Tiempo libre y compartir
16:00-17:30 Cierre y Despedida

(El programa puede ser sujeto a cambios)

HABITACIONES

La casa dispone de 2 habitaciones dobles y 2 habitaciones triples, todas con camas individuales, por un total de 10.

También hay una sala de estar grandegrande y 2 baños.

La cocina será Vegetariana con productos frescos de origen local.



PRECIO

300€ TODO INCLUIDO:

Alojamiento en habitaciones compartidas, pensión completa, fruta, agua, té y cafés todo el día, Toallas y sábanas, Todas las actividades del programa, uso de la piscina y espacios comunes.

♥ RESERVA TU PLAZA ♥

1º. Ponte en contacto por teléfono al

677144746 (Gioia) o 656487753 (Fiko)

2º. Completa tu reserva con el pago de 100€ por bizum o transferencia

Te mandaremos un documento a rellenar con los datos y condiciones de la Reserva.

Te esperamos con los brazos y el corazón abiertos.

Fiko & Gioia

"Estamos aquí para despertar de la ilusión que estamos separados"
Thich Naht Hanh

