

RETIRO DE SEMANA SANTA 2019

SANAR LAS RELACIONES

19 al 22 de abril 2019



Relacionarse con plenitud, crear vínculos con otros seres humanos, es uno de los anhelos más profundos del ser humano y es a la vez, un camino de **profundo aprendizaje y evolución**, a través de la entrega amorosa con el otro.

Para vivir este camino de **amor pleno y consciente** necesitamos muy a menudo realizar un proceso evolutivo personal...

Aprender a relacionarnos desde el amor sin exigencias, sin expectativas o proyecciones, **agradeciendo a todos los "maestros" que pasan y han pasado o están en nuestras vidas.**

Tomar con amor y entregar con agradecimiento, desde una elección consciente, es respetar la individualidad del otro y profundizar en las relaciones.

Saber comunicar lo que sentimos y saber escuchar al otro, es fundamental para desarrollar relaciones maduras y equilibradas. **Cuando estamos en sintonía con el amor, la comunicación fluye** desde nuestra profundidad y llega al otro con la apertura y así surge el intercambio.

Para lograr este proceso hemos de:

- Sanar las heridas del amor, carencias afectivas, repetición de pautas parentales que nos limitan a la hora de establecer relaciones plenas.
- Restablecer una relación plena con nuestro niño interior, y aprender a darnos a nosotros mismos aquello que no se nos dio.
- Perdonar y Cortar lazos con relaciones dolorosas o desequilibradas que aún nos están afectando en el presente.
- Tomar consciencia de viejos mecanismos de manipulación para tratar de conseguir aquello de lo que hemos carecido.
- Aprender a establecer relaciones en donde el dar y el recibir esté equilibrado.
- Aprender a comunicarnos con eficacia y a escuchar con amor.
- Hacernos responsables de todo lo que la relación nos mueve internamente, liberándonos de proyecciones en el otro.

Nuestro **programa** incluye:

YOGA · Kundalini, Hatha y Yin yoga · Despertar, potenciar y direccionar la energía física, mental y emocional.

.

Trabajo con los CHAKRAS · Meditaciones dinámicas enfocando en el disfrute y toma de consciencia del momento presente.

.

CONSTELACIONES HOLÍSTICAS · Enfoque en el reconocimiento y disolución de patrones limitantes heredados .

.

SONOTERAPIA · Armonización psicofísica utilizando los sonidos y la vibración sonora, con instrumentos en directo: cuencos tibetanos, tambores bells y otros instrumentos durante casi todas las practicas.

.

NIDRA, “visualizaciones sonoras” · Visualización y enfoque hacia los cambios desde el subconsciente activo; relax y regeneración .

.

MEDITACIONES ASTROLÓGICAS · Conectarnos con la energía disponible observando el cielo nocturno.

.

COACHING · Organización de recursos prácticos para el efectivo desarrollo de los cambios y objetivos deseados.

.

EXCURSIONES TEMÁTICAS · Exploración y actividades en el entorno natural.

.

SORPRESAS · Somos muy creativos ... Te sorprenderemos gratamente en varias ocasiones...

Te acompañamos de manera personalizada en cada actividad en un ambiente de total confianza, amistad, respeto y alegría.

¿Cuándo y donde?

**Del viernes 19 de abril a las 11h.,
al lunes 22 de abril a las 18h., del 2019**

Realizaremos este retiro en un pequeño paraíso en medio del Espacio Natural de las Guilleries - Savassona. Estaremos rodeados de frondosos bosques ricos en setas, castañas, pájaros, guindillas de Arbós y toda clase de árboles, conforman un paisaje único en Cataluña: encinas, abetos, castaños, hayas, robles, avellanos, cereza.

La altitud, la abundante agua y el clima suave que viene de la costa ... hacen de esta zona, un oasis de tranquilidad y bienestar.

Trabajamos en sala y en la naturaleza. Tendrás tiempo libre para tertulias, para silencios, para descansar, leer, estar contigo mismo y con los demás según te apetezca.

Alimentación



Como siempre en nuestros retiros, la alimentación es saludable y respetuosa: **ovo láctea vegetariana**, ecológica, integral, casera, de cultivo propio o de proximidad, en este caso es **biológica y biodinámica**, basada en la filosofía del maestro Fukuoka y Rudolf Steiner. Si quieres información detallada al respecto háznoslo saber.

Así mismo si tienes algún requerimiento especial sobre la dieta el precio puede variar.

Precio

Descuento por pago anticipado

Si pagas hasta el 1º de abril **395€**
Si pagas después del 1º de abril **425€**

Observaciones

- Habitaciones compartidas en la Masía.
- Hay posibilidad de reservar una habitación doble o cuádruple, pagando un suplemento, esta opción suele estar muy requerida, si estas interesado háznoslo saber cuanto antes.
- Si tienes algún requerimiento especial el precio puede variar.
- Haremos lo posible para organizar el grupo de manera que todos puedan ir en coche.
- No aseguramos por daños resultantes de prácticas inadecuadas o accidentes personales durante toda la estancia.

El precio incluye

- Alojamiento en habitaciones compartidas
- Todas las dinámicas del programa
- Excursiones
- Pensión completa standard
- Posibilidad de alojarse en habitación cuádruple con baño privado o en habitación doble con baño compartido:
 - 20€ extra antes del 1 de abril
 - 35€ extra después del 1 de abril

El equipo:

Sashenka D'agostini

Licenciada en Relaciones Internacionales. Profesora de Yoga, desde hace más de 8 años en Barcelona. Formada en Kundalini Yoga por Hargobind Singh Khalsa y por Hari Dev Kaur. Inmersiones en Anusara Yoga con Susana García Blanco. Formación en Yin Yoga. Formación en Yoga Terapéutico. Coach, formada en coaching estructural, coaching sistémico y coaching de equipos. Formación en astrología psicológica. Con experiencia profesional en dirección de equipos de trabajo, creadora de diversos talleres de desarrollo personal. Desde hace años siguiendo los dictámenes de su corazón ha hecho de su pasión su forma de vida. Co-fundadora de Adhara yoga.

Tania Preuss

Profesora de Hatha Yoga, desde hace 10 años en Barcelona. Ampliando constantemente sus conocimientos, se ha formado en técnicas terapéuticas sonoro-vibratoriales entre otros, con Jacomina Kistemaker. Investiga y aplica la utilización de los cuencos tibetanos, la voz y más sonidos, en variadas técnicas: conciertos meditativos, baños sonoros, relajación psicofísica y entrenamiento mental como es el "NIDRA, el sueño consciente" y en las practicas tradicionales de Hatha Yoga. Es formadora en las Técnicas con los cuencos tibetanos y del Nidra.

<http://www.altivolantis.net/web/>

Roger Horta

Profesor de yoga Kundalini desde 2002. Formado por Sat Hari Kaur y Gurudass Singh Khalsa, ha impartido clases ininterrumpidamente en distintos centros desde entonces. Practicante también de Yoga Iyengar desde 2003, sigue actualmente su proceso de perfeccionamiento teórico y práctico; lo que más le gusta es poder compartir estas herramientas tan poderosas que nos ofrece el Yoga. Músico profesional desde mediados de los 80, bajista, le gusta juntarse con sus amigos músicos para dar conciertos de mantras eventualmente. Co-fundador de Adhara Yoga.

Pierre Wappenhans

A partir de su amplia formación en el campo del desarrollo personal (Rebirthing, constelaciones familiares, chamanismo, sufismo, yoga, meditaciones de Osho), ha creado el TALLER DE CHAKRAS, síntesis de experiencias internas y conocimientos, que imparte –desde hace mas de 20 años- en varias ciudades de España (Barcelona, Madrid, Sevilla, Granada, Murcia, Lorca, Córdoba y Zaragoza) y en el extranjero. Imparte sesiones grupales e individuales de Constelaciones Holísticas. Forma regularmente terapeutas en su propio método de sanación a través de los chakras y en Constelaciones Holísticas. Desde 1983 su actividad profesional está plenamente centrada y dedicada a difundir el crecimiento personal y la sanación. <http://www.alkimiadeloschakras.com/>