17,18 I 19 DE MAIG 2019

RETIR DE YOGA

Lloc: Cabanya Boscana (Borredà)
Preu: 195€
Si ets alumne del Zentre o d'Espais 180€
Places Limitades

Una oportunitat per a la PAUSA, per retrobar un espai de CALMA i TRANQUIL·LITAT i transportar-los a la nostra vida quotidiana.

Inclou: Pensió completa del divendres a partir de les 17h i finalitzem el diumenge després de dinar.

Compartirem:
Sessions de yoga físic/Hatha Yoga
Meditació/Consciència Plena
Relaxació Profunda/Yoga Nidra
So i vibració/Nada Yoga
silenci/Mouna

El retir ens ofereix un espai per poder estar en silenci, ens permet conèixer més plenament les nostres respostes emocionals i transformar-les en un sentit creatiu, que facilita el ser més feliç i influenciar positivament el nostre entorn.

LLOC: La Cabanya Boscana (Borredà al Berguedà)
on gaudiràs d'un entorn privilegiat, amb una alimentació saludable i activitats adequades a les teves necessitats. Les habitacions col.lectives, amb lliteres de fusta, molt amples i còmodes, llum natural i vistes al poble, i amb un ambient d'allò més acollidor.

www.cabanya-boscana.cat

Un retir de ioga és una oportunitat de reunir-nos persones de diferents orígens en un àrea comuna, amb un propòsit comú, aprofundir i explorar-nos. Trobar un punt de parada en el ritme que acostumem a portar.
La possibilitat en uns pocs dies de submergir-nos plenament en la pràctica del ioga, no com una forma d'escapar dels problemes de la vida quotidiana, sinó com com una oportunitat per augmentar la consciència d'un mateix i d'establir una relació amb la pràctica que estimula l'intercanvi de coneixements i experiències.
Qualsevol persona pot participar, independentment del seu nivell d'experiència. Totes les pràctiques s'adapten a les habilitats de cada participant. L'atenció individual és molt important per a respondre i acompanyar amb respecte i suport professional.

Om Vivència

IOGA, NATURA, BONS ALIMENTS, DESCANS, ACTIVITATS, RESPIRAR, COMPARTIR, PASSEJAR, SENTIR, CANTAR, RIURE, ESCOLTAR...TOT AIXÒ I MÉS EN UN ENTORN FANTÀSTIC.

NO PERDIS AQUESTA OPORTUNITAT DE REGALAR-TE UN TEMPS PER A TU, NO ESPERIS MÉS I TRUCA PER RESERVAR LA TEVA PLAÇA.

CONDUEIXEN: MERCÈ SENSADA I VICENÇ COSTA
TEL.652897786-651932916