

# RETIRO DE VERANO

*“Transforma tu mundo. Enciende tu espíritu”  
por Amara yoga*



- **LUGAR:**

Alojamiento rural LA BARDANA (cerca de la Sierra de Guara. Pirineo Aragonés)

- **FECHA:** 21 al 25 julio 2019 (domingo 21, sólo llegada a la posada)

- **INVERSIÓN (PENSIÓN COMPLETA CON MENU MACROBIOTICO Y TALLERES DE YOGA, TODO INCLUIDO):** 410 euros

- **MATERIAL:**

Esterilla, manta, ropa cómoda y lo que consideres necesario para ayudarte en tu práctica de yoga-meditación.

- **MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:**

[contacto@amaraomyoga.com](mailto:contacto@amaraomyoga.com) 686 920 537

## INFORMACIÓN GENERAL

**BIENVENIDAS/OS AL RETIRO DE VERANO 2019 EN EL PIRINEO ARAGONÉS “Transforma tu mundo. Enciende tu espíritu”)**

¿Quieres transformar tu práctica de yoga? o ¿Quieres renovar tu energía, ganar salud y profundizar en tu conciencia? Te damos la solución: acompáñanos en este retiro de naturaleza y alimentación macrobiótica.

Entre los días 21 al 25 de julio nos reuniremos en las montañas, en el alojamiento macrobiótico de LA BARDANA de Gillué, a pocos kilómetros del parque Sierra de Guara y el parque nacional de Ordesa y Monte Perdido. Puedes localizar el sitio e infórmate más a través de su [página web](#).

Te invitamos a que compartas con nosotras/os ésta oportunidad única de **descansar, de renovar, de olvidarte del estrés**. Invierte tus vacaciones de verano para **algo realmente importante: ¡tu!**. Una manera de regalarte tiempo de calma y sanación para cuerpo, mente y espíritu. Un espacio de aprendizaje y profundización en el yoga, ya seas principiante o un practicante avanzado. Un lugar para desarrollar e indagar. Todo esto, junto con la alimentación consciente y saludable, hará de esos días **un recuerdo maravilloso**.



Indagaremos en la energía del verano, **hacia la apertura, la fortaleza y movilidad. Con especial énfasis en el trabajo de interiocepción y propiocepción**. Practicaremos yoga asana en su metodología más integral y técnicas específicas de pranayama y meditación, **técnicas brahmana, microgestos y estudio/experimentación de las activaciones musculares y tu propia alineación en el yogaasana, katchugen** y movilizaciones energéticas.

Integraremos la vibración de la naturaleza; generando estados de meditación espontánea en la percepción y en la calma del Ser.

Ya sabes que puedes en cualquier momento ampliar la información que desees a través del correo electrónico [contacto@amaraomyoga.com](mailto:contacto@amaraomyoga.com) o llamando al **686 920 537**. Te ampliaremos toda la información adicional que necesites.

## **EL LUGAR. GILLUÉ, UN RINCÓN RECÓNDITO DEL PIRINEO ARAGONÉS.**

El Alojamiento LA BARDANA se situa en Gillué. Esta población se encuentra cerca de los maravillosos parajes de la Sierra de Guara y pocos kilómetros del parque nacional de Ordesa y Monte Perdido.

Gillué forma parte del área llamado “la guarguera”. La Guarguera es un lugar recóndito, escondido, silencioso y muy poco poblado. En la Edad Media este enclave formaba parte del conocido como “Biello Aragon”. Muchos de los pueblos de este valle están deshabitados, sus casas derruidas y cubiertas de vegetación. Otros tienen las casas arregladas y recuperadas, habitadas por nuevos pobladores que eligieron un retorno al medio rural y que han conseguido devolver la vida a estos lugares. Es pura magia.

Puedes encontrar más información sobre el lugar a través de la página oficial del [ALOJAMIENTO LA BARDANA](#).



**UN RETIRO PARA TODO EL MUNDO. HAYAS PRACTICADO YOGA ANTES O NO.**

Ven a descansar, a trabajar desde el yoga, y a activar la parte sutil en la naturaleza.

Tanto si eres principiante en el yoga como si eres practicante habitual encontrarás aquí un espacio de bienestar y crecimiento.

*“Práctica yoga y transforma tu mundo”*



## **ORGANIZACIÓN**

El retiro comenzará el mismo domingo 21 a la tarde-noche. **Nos reuniremos antes de la cena, sobre las 19:30h en la sala de estar del alojamiento para realizar una presentación, explicando la organización y resolviendo dudas y cuestiones antes de cenar.**

Aquellas personas que por trabajo u horarios no podéis acudir a esa hora, no os preocupéis, llegar cuando podáis llegar, te podrías unir a la mañana siguiente en la shala.

## **SOBRE LA PRÁCTICA DE YOGA Y LOS ESPACIOS DE TIEMPO PERSONAL:**

Todos los días habrá espacio de práctica de yoga tanto a la mañana como a la tarde (5 horas de práctica al día en total, reguladas en intensidad y profundidad. Adaptadas para todos/as) y reservaremos un espacio de tiempo personal para que disfrutes también de tus vacaciones en el lugar. **Podrás aprovechar para descansar, bañarte en el río, meditar, practicar, pasear por el entorno o disfrutar de lo que sientas y también de lo que ofrece el alojamiento.**

Este retiro supone un tiempo de desconexión de tu rutina, de tu móvil, de las ataduras diarias, profesionales y/o familiares que a veces nos imponemos. Intenta relajarte y conectar contigo; disfrútalo como sientas, a través de la calma, la naturaleza y el aire de montaña. La propuesta es **NO UTILIZAR EL MÓVIL DESDE QUE LLEGUES AL RETIRO** (aconsejamos desconectarlo. Facilita a tus familiares o amigos el número de contacto **686 920 537** para cualquier emergencia o necesidad importante, así todos estaréis más tranquilos)

Es tu momento.



## **UN RETIRO PARA DESINTOXICAR CUERPO Y MENTE, Y ESTIMULAR EL CRECIMIENTO-BIENESTAR DE TU ESPÍRITU.**

Durante todo el retiro las comidas que nos ofrecerán desde LA BARDANA estarán centradas en la depuración de toxinas u equilibrio de nuestro sistema. Si tienes alguna circunstancia alimentaria que debas compartir con nosotros/as consultanos, e intentaremos ayudarte en lo posible.

Se trata de cocina consciente. Y, ante las posibles dudas...: ¡Comer vegetariano o macrobiótico no significa pasar hambre!. Esta dieta te aportará la energía que necesitas y al mismo tiempo ayudará a que tus órganos internos trabajen mejor. Tu sistema descansará y se regenerará.

Verás que te sientes mejor.

Siempre puedes traer también unos frutos secos para acompañar tus entrehoras o para esos momentos que creas necesitarlo.

***"...podrás aprovechar para descansar, meditar, practicar, pasear por el entorno"***

## PROGRAMACIÓN :

(nota: esta programación está sujeta a posibles cambios. Sólo es orientativa)

Todos los días habrá una práctica temática específica, con práctica de pranayama, yogaasana y meditación, junto con todos los elementos de la metodología de Amara yoga.

Dos noches se destinarán a práctica de Bhajan o Kirtan (canto de mantras), opcional para el que quiera compartir esta práctica.

En grandes rasgos indagarás/practicarás en estos aspectos:

1. **Re-imagina. Reinventando el cuerpo. Renovando el espíritu.** Principios básicos para tu práctica. Yoga sutras. Mantra y visualización.
2. **Re-conecta. Activa tu enfoque, coraje y propósito.** Arquetipos Durga, kali y Hanuman. Extensiones (backbending), equilibrios y flexibilidad (en cuerpo, mente y espíritu).
3. **Re-equilibra. Suelta y libera.** Practica la calma y la consciencia. Prácticas de mindfulness, pranayama y meditación. Yoga nidra.
4. **Transforma. Shiva sadhana.** Movilidad consciente; entre la fortaleza y la flexibilidad. Prácticas invertidas para todos los niveles, principiantes, intermedios y avanzados.

## HORARIO:

**7:30h a 9:30h Práctica de la mañana (en ayunas)**

10h DESAYUNO Y TIEMPO PERSONAL

14h COMIDA Y TIEMPO PERSONAL

**16:30h a 19:30h Práctica de la tarde**

21h CENA

**NOTA: Antes de comenzar cada sadhana de la tarde se ofrecerá un espacio para resolver dudas individuales/peticiones de cualquier aspecto que surja. Se ofrece también una tutoría especial a cada uno de los participantes durante el retiro.**

Animate a vivir esta experiencia, contacta e insíbete, a través del correo electrónico [contacto@amaraomyoga.com](mailto:contacto@amaraomyoga.com) o bien a través del teléfono **686 920 537**.

**Reserva ya tu plaza!, ¡son limitadas!**

## **INVERSION:**

**410 euros**, que incluye:

- 3 comidas macrobióticas diarias y pernóctas durante 4 días y 4 noches.
- Todas las actividades y experiencias de Yoga 5 horas de yoga diarias y prácticas extras opcionales.
- Tutoría personal e individualizada a cada persona

No incluye:

- Traslados hasta el alojamiento
- Comidas extras y gastos extras durante tu estancia

Nota: Se realiza un depósito previo para reservar plaza (60 euros/persona).

## **MATERIAL QUE NECESITAS TRAER:**

- Esterilla, manta y ropa cómoda (para la práctica de yoga y para caminar en el monte)
- Bañador
- Agua y lo que consideres necesario para estar cómoda/o en esta experiencia.

## **ATENCIÓN (información adicional sobre el retiro\*):**

\* La programación puede estar sujeta a cambios derivados de imprevistos meteorológicos o por otros motivos.

\* Sobre el transporte: Cada persona que venga al retiro se responsabiliza de su transporte. Si no dispones de vehículo y quieres venir, ponte en contacto con nosotros igualmente e intentaremos ayudarte poniéndote en contacto con otras personas para que hagáis grupo y así compartir gastos/transporte.

\* Sobre el material personal: La organización no se hace responsable del material personal y de valor de los objetos personales de los participantes del retiro.

[www.amaraomyoga.com](http://www.amaraomyoga.com)

## **PARA RESERVAR PLAZA Y FORMALIZAR TU INSCRIPCIÓN:**

Es necesario realizar un adelanto en número de cuenta para reservar la plaza. Para ello se ingresarán 60 euros (por persona que viene al retiro). Consulta a través del correo [contacto@amaraomyoga.com](mailto:contacto@amaraomyoga.com) o llama al 686 920 537 para facilitarte los datos.

Cuando se haga efectivo el ingreso os confirmaremos la reserva de plaza.

El resto de la aportación del retiro se entregará en efectivo el día de llegada al ALOJAMIENTO LA BARDANA a la organización (Amara Carvajal), **antes de comenzar las actividades.**

Gracias y hasta pronto!

**Fecha límite para inscripciones: 1 de julio de 2019 (Reserva cuanto antes tu plaza, suelen agotarse pronto)**



## QUIENES SOMOS



La organización y dirección del retiro está a cargo de Amara Carvajal. Amara lleva realizando dos retiros de yoga anuales en el Pirineo Aragonés desde hace ya tres años, creando experiencias de transformación-desarrollo personal y profundización en el yoga para todo tipo de personas. Los beneficios que obtienen todas las personas de la metodología de Amara yoga se reflejan todos los años con la continuidad y buenos resultados en sus alumnos y participantes.

Amara lleva dedicándose al mundo del yoga, la salud y crecimiento personal desde hace tiempo. Tras dedicarse al mundo del arte y la investigación científica decidió dedicarse por exclusividad al yoga, ofreciendo herramientas de bienestar, calma y desarrollo personal. Ofrece clases regulares en España y también workshops, intensivos y retiros de Yoga de forma anual. Es formadora de profesores y en su metodología fusiona estilos recibidos de maestros nacionales e internacionales a través de métodos como el yoga 7, el ashtanga vinyasa, vinyasa, slow flow o el yoga dinámico/integral. Para más información sobre ella y su metodología puedes consultar la página web [www.amaraomyoga.com](http://www.amaraomyoga.com).

En casi todos los retiros suele acompañarle Roberto Arias ([Roberto yoga](#)), apoyándole asistiendo en las clases a los participantes, y aportando también su amplia experiencia como profesor y practicante de yoga.

¡Te esperamos!

¡Hasta pronto!

