

www.laposadadebabel.com

24-26 FEBRERO / 2017

Especial celebración de Shiva

Retiro de YOGA y MEDITACIÓN en ASTURIAS



Tanto las actividades y encuentros que ofrecemos en este retiro como su estructura, similar al modelo de 'ashram', están pensadas para generar un espacio en el que descansar la mente del estrés diario, disfrutar de un ambiente saludable y de relajación, y acercarnos de una manera sencilla a algunas de las disciplinas y tradiciones indias más interesantes.

Se presentarán recursos que podamos aplicar a nuestra vida diaria y que inviten a la auto indagación y al desarrollo personal, todo ello acompañado de un marco teórico que ayude a clarificar el sentido de las prácticas. Durante este fin de semana, cambiar algunos de nuestros hábitos nos permitirá crear una energía diferente en nuestro interior, facilitando así la escucha y la atención.

Aprovechando que estas fechas coinciden con una de las celebraciones más importantes en la India, *Shiva ratri* o *la noche de Shiva*, utilizaremos la simbología de esta divinidad como hilo conductor de nuestro trabajo.

Disfrutaremos de sesiones de yoga diarias (al aire libre si el tiempo nos lo permite), espacios para la meditación (en silencio y guiada), paseos por la naturaleza, dinámicas de grupo, trabajo con sonidos y enseñanzas filosóficas.

A tan sólo 4 km del mar, a los pies de la impresionante Sierra del Cuera, el entorno natural donde tendrá lugar este retiro es de una belleza incomparable. El hotel donde nos alojaremos es un lugar muy especial, lleno de rincones que invitan al recogimiento y la contemplación.

Para obtener el máximo beneficio de tu estancia te invitamos a participar de manera activa en todas las actividades programadas.

*Para todos los niveles de práctica de yoga
Máximo 20 personas por grupo*

PROGRAMA

VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16:30 Recepción	5:30 Despertar & Chai calentito	5:30 Despertar & Chai calentito
19:30 Cena	6:00 Meditación	6:00 Meditación
20:30 Charla de bienvenida y breve introducción a la meditación, los mantras, el yoga y la filosofía india. La festividad de Shiva ratri. Cantos y meditación.	7:30 Clase de Yoga “ <i>La energía transformadora de Shiva</i> ”	7:30 Clase de Yoga “ <i>So’ham</i> ”
22:30 Silencio	9:30 Desayuno	9:30 Desayuno
	11:00 <i>Adentrándonos en la sabiduría hindú. Desmontando tópicos.</i>	11:00 Dinámica de grupo
	12:30 Descanso & té	12:00 Descanso & té
	12:45 Paseo meditativo	12:15 Puesta en común y despedida
	14:00 Comida	14:00 Comida
	16:00 <i>Múltiples aspectos de Shiva, múltiples aspectos de uno mismo.</i>	
	18:00 Clase de Yoga “ <i>la energía benevolente de Shiva</i> ”	
	19:30 Cena	
	20:30 Arati (ofrenda de luz). Cantos y meditación.	
	22:30 Silencio (meditación opcional hasta las 2:00 con recitación de mantras, cuentos y leyendas sobre Shiva)	

ALOJAMIENTO

Hotel “La Posada de Babel”, uno de los hoteles con más encanto de la zona:
www.laposadadebabel.com

Los asistentes a este retiro se alojarán en habitaciones dobles con baño, compartiendo habitación con otra persona.

Debido a la singularidad del hotel todas las habitaciones son diferentes (algunas disponen de dos camas iguales y otras de una cama doble y una supletoria) y se irán asignando por orden de reserva.

Existe la posibilidad de reservar habitación individual (consultar precio y disponibilidad).

ALIMENTACIÓN

Las comidas que se ofrecerán están inspiradas en la cocina india y basadas en una deliciosa dieta vegetariana muy variada y elaborada, en la medida de lo posible, con productos orgánicos y procedentes de productores locales.

La dieta se puede adaptar a personas con alergias, intolerancias al gluten, a la lactosa, etc.

MONTSERRAT SIMÓN MASDEU



Motivada por sus ganas de aprender a vivir plenamente, Montserrat Simón se licenció en Filosofía en el año 2004 y se sumergió acto seguido en el estudio de las religiones y las filosofías orientales.

Habiendo practicado artes marciales durante varios años no tardó en comenzar con la práctica de yoga. Las circunstancias le acercaron a las filosofías de la India y en especial al *Advaita Vedanta*: “cuyos mensajes resonaban en mi corazón como una intuición certera”.

Vivió en Benarés durante tres años, siendo ésta una de las ciudades sagradas más importantes para el hinduismo, y obtuvo un diploma en *sánscrito* en la Universidad de esta ciudad. Durante este período, también estudió textos filosóficos de la mano de grandes maestros tanto del ámbito de la erudición como, para ella mucho más influyentes, de personas renunciantes (*samnyasin*).

COMIENZA

Viernes 24 de Febrero
(entrada a partir de las 16:30 hrs.)

FINALIZA

Domingo 26 de Febrero
(salida a las 15:00 hrs.)

PRECIO

195 €
(hasta el 31 de Enero)
215 €
(a partir del 1 de Febrero)

LUGAR

www.laposadadebabel.com
La Pereda (Llanes). Asturias
[googlemaps](#)

INSCRIPCIÓN Y RESERVAS

retirosesturias@gmail.com
646088444 / 636905931

¡PLAZAS LIMITADAS!

A su regreso a España siguió profundizando en la práctica de yoga y se formó como profesora en dicha disciplina, a la vez que impartía clases de sánscrito y filosofía india.

Hoy en día cuenta con formación en Focusing y Kinesiología Integral, colabora frecuentemente con la revista Verdemente, con el blog [Psiquentelequia](#) y es miembro y colaboradora de la Asociación de yoga y filosofía práctica S'Om Mallorca.

Como fundadora de la escuela [Bijayoga](#), además de impartir clases de yoga caracterizadas por su fuerte componente meditativo y filosófico, imparte también talleres de introducción al sánscrito y cursos de filosofías orientales en Casa Asia Madrid, en los que su gran motivación es hacer de la filosofía algo mucho más práctico y de aplicación a la vida cotidiana.

PRECIO

195 € (HASTA EL 31 DE ENERO) / 215 € (A PARTIR DEL 1 DE FEBRERO)

Incluye:

- 2 noches de alojamiento en habitación doble con baño en hotel de 3*.
- Pensión completa (2 desayunos, 2 comidas y 2 cenas).
- Actividades incluidas en programa.

No Incluye:

- Desplazamiento hasta Asturias.
- Cualquier otro servicio no especificado.

INSCRIPCIÓN Y RESERVAS

retirosesturias@gmail.com

646088444

636905931

Fecha límite de inscripción: 14 de febrero

PLAZAS LIMITADAS