

## RETIRO DE YOGA, BIODANZA Y MEDITACIÓN

DEL 6 AL 10  
DE DICIEMBRE 2017



Cuatro días para conectar con nuestra esencia más profunda a través de

### YOGA

Kundalini y Hatha Yoga. Yoga Nidra

### BIODANZA

Bailaremos la vida

### MEDITACIÓN

Sesiones de profundización en la práctica de la meditación.



#### LUGAR:

Can Mussol - Anima Mundi Retreat  
[www.canmussol.com](http://www.canmussol.com)

#### MÁS INFORMACIÓN EN:

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

#### RESERVAS:

[yogacuentos.angeles@gmail.com](mailto:yogacuentos.angeles@gmail.com)



con Lisa Heave



Angeles Cabrera



Laura Garcia



CUENTINOS

© 2014

## EN UNA MASÍA DEL SIGLO XIII CERCA DE MONTSERRAT

**El retiro es apto para todos los niveles**

Ofrecemos este retiro de otoño para dejar caer las hojas, soltar todo lo que no necesitamos y conectar con nuestra esencia más profunda. Será la oportunidad para cuidarnos y nutrarnos, preparándonos para el solsticio de invierno y para poder llegar a la primavera con más fuerza. Haremos un trabajo conjunto entre el yoga, meditación y Biodanza para movilizar la energía del cuerpo y liberar el sistema nervioso, soltándonos, descargando la energía retenida y abriéndonos para poder recuperar la fuerza, el equilibrio, el ritmo y el movimiento naturales.

## PROGRAMA

### El miércoles 6 de diciembre

16.00 Llegada a la casa

17.00 Presentación del retiro

17.30-19.30 Clase de Kundalini Yoga y meditación

20.00 Cena

### El jueves 7 de diciembre

8.00-09.30 Clase de Hatha yoga y meditación

09.30-10.30 Desayuno

10.30-11.30 Tiempo libre para estar en la naturaleza

11.30 -13.30 Sesión para indagar en la meditación

14.00-17.00 Comida, tiempo libre

17.30-19.30 Clase de Kundalini yoga y meditación

20.00 Cena

### El viernes 8 de diciembre

8.00-09.30 Clase de Hatha yoga y meditación

09.30-10.30 Desayuno

10.30-11.30 Tiempo libre para estar en la naturaleza

11.30 -13.30 Sesión para indagar en la meditación

14.00-17.00 Comida, tiempo libre

17.30-19.30 Sesión de Biodanza

20.00 Cena

### El sábado 9 de diciembre

8.00-09.30 Kundalini yoga y meditación

09.30-10.30 Desayuno

10.30-11.30 Tiempo libre para estar en la naturaleza

11.30 -13.30 Sesión de Biodanza

14.00-17.00 Comida, tiempo libre

17.30-19.30 Clase de Hatha yoga y Yoga Nidra

20.00 Cena

### El domingo 10 de diciembre

8.00-10.00 Saludo al sol variante de Kundalini yoga y Hatha yoga

10.00-10.30 Desayuno

10.30-11.30 Tiempo libre para estar en la naturaleza

11.30 -13.30 Sesión de Biodanza

14.00-16.00 Comida y despedida

Queremos ofrecer un retiro con un equilibrio entre las actividades programadas (yoga, meditación y Biodanza) y el tiempo libre para poder descansar y disfrutar de la naturaleza de la zona. También hay la opción de una sesión de meditación después de la cena si el grupo lo desea.

## KUNDALINI Y HATHA YOGA

Kundalini yoga es conocido como el yoga de la conciencia y Hatha yoga se conoce como el yoga de la fuerza. Combinan ejercicios físicos, técnicas de respiración y técnicas de meditación para movilizar el flujo de la energía vital y crear bienestar y equilibrio a todos los niveles. A lo largo de los 4 días veremos como el yoga tonifica el cuerpo, vitaliza todos los sistemas, fortalece la musculatura, aumenta la flexibilidad y relaja tensiones.

## MEDITACIÓN

Durante el retiro tendremos la oportunidad para profundizar en la meditación. Indagaremos en las respectivas técnicas que se usan en Kundalini y Hatha yoga para aquietar y centrar la mente para que se vuelva más clara, para conseguir gestionar mejor nuestras emociones y nuestras relaciones.

## BIODANZA

Es una actividad muy sencilla y gratificante que potencia el gozo de vivir a través de la música, el movimiento y los juegos de comunicación en grupo, aportando condiciones para que cada persona encuentre formas más saludables de vivir y de comunicarse. Incorpora el placer, la alegría, la creatividad en todos los sentidos, el contacto con las emociones, la sensualidad y la autoestima, rescatando, desde nuestro adulto, el niño que todos tenemos dentro. No es necesario saber bailar, sólo dejar que el cuerpo se mueva libremente.

## EQUILIBRIO EN LA NATURALEZA

Habrà tiempo libre para estar en contacto con la naturaleza de este entorno privilegiado del Bages, para pasear o simplemente para disfrutar de la casa y sus alrededores. La comida que se sirve también ayudará a reencontrar un

equilibrio físico, es una dieta vegetariana equilibrada, mayoritariamente ecológica y de proximidad.

## IMPARTEN EL RETIRO

**Lisa Howe** Profesora de Kundalini yoga, profesora de yoga para niñ@s y familias, creadora de la formación de yoga infantil Cuentiños. Formada en Constelaciones Familiares, Experiencia Somática y Bhangra. Co-fundadora de la asociación loga a l'escola.

**Ángeles Cabrera** Profesora de Hatha yoga, profesora de yoga para niños y familias, formadora de profesores de yoga de IYTA. Co-fundadora de la asociación loga a l'escola.

**Laura Garcia Jordan** Facilitadora de Biodanza, periodista y antropóloga. Trabaja con todas las edades sobre todo a través del movimiento y otras expresiones, como la escritura y la oralidad.

Más información sobre las profesoras en la web de Yogacuentos:

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

## OTRAS ACTIVIDADES

Lo que hace tiempo fue parte de las Bodegas de la casa hoy se ha convertido en un espacio de spa y terapias. Can Mussol dispone de una sauna y un jacuzzi y hay la posibilidad de reservar una sesión de terapia manual con los profesionales de la casa. Los precios de todos estos servicios son muy asequibles. Durante el retiro pregunta por las terapias que se ofrecen o puedes ver toda la oferta en el apartado TERAPIAS de la web de Can Mussol:

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

## INSCRIPCIONES

Inversión: **395 euros, 360 euros para las inscripciones antes del 22 de noviembre** o si eres repetidor@. Para confirmar tu plaza, contacta con **Ángeles**

**Tif: 636 438 979** o envía un correo a: [yogacuentos.angeles@gmail.com](mailto:yogacuentos.angeles@gmail.com).

Se solicita un ingreso de **100 euros para confirmar la plaza**. El precio incluye: curso completo + alojamiento en pensión completa durante 4 días en habitaciones compartidas con alimentación vegetariana de proximidad. NO incluye las terapias manuales (mira la web de Can Mussol). El resto se abona en efectivo el primer día del retiro.

## CANCELACIONES

Si avisas con 15 días de antelación se devolverá la reserva, si avisas con menos de 15 días no se devolverá la reserva pero se guardará para otro retiro. Una vez empezado el retiro no se admiten devoluciones.

**Plazas limitadas que se asignarán por orden de inscripción**

## LA CASA

**Can Mussol – Anima Mundi Retreat Centre** es una antigua masía del siglo XIII, ahora completamente reformada por dentro y convertida en un lugar de retiro. Es una casa que invita al descanso y al recogimiento y se ubica en medio de los viñedos cerca del pueblo de Canet de Fals. Dispone de varias habitaciones compartidas que son muy cómodas, espaciosas y con baño privado. Incluimos fotos al final de este documento.

## COMUNICACIONES

Masía Can Mussol, Finca Jaumeandreu s/n, 08259 – Canet de Fals (Fonollosa). Situada en el Bages, provincia de Barcelona y muy cerca de la Montaña de Montserrat. A 10 minutos de Sant Joan de Vilatorrada y 20 minutos de Manresa.

FERROCARRILS GENERALITAT (FFGC) Línea R5 Desde Plaça Espanya en Barcelona hasta Manresa Alta

RENFE Desde Barcelona a Estación de Manresa (LINEA: R4)

LINEA BUS: Desde Manresa Alta (llegada en FFCG) hay un autobús llamado Castilla que va a Canet de Fals (centro de retiro). El horario de los autobuses está en la web de Can Mussol.

COCHE Mira la web de Can Mussol para ver cómo llegar a la casa en coche:

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

Coordinaremos el transporte entre los participantes y también hay la posibilidad de recogida desde Manresa.

Aquí unas fotos...





