

RETIRO YOGA, CORAZÓN Y VIDA

Un encuentro en la naturaleza para habitar tu esencia natural

DEL 20 AL 26 DE JULIO 2023



EN CASA RURAL “Caserio Butrón (Vizcaya)”

*Sesiones de Yoga, Talleres de Meditación,
Comunicación, Presencia, Movimiento y
Constelaciones Familiares.*

*Con espacios para el relax, canoa, bici, paseo o
piscina.*

(Posibilidad de asistencia parcial)

Escuela de yoga
Bhavana
Algorta

ORGANIZA: ESCUELA YOGA BHAVANA
INFORMACIÓN y RESERVAS: 629 77 11 39 (Manu Oliver)



PROGRAMA

DIA	9,30- 13,40H	16,15 A 20,15H
	YOGA Y VIDA	RELAX Y TALLERES
20		RELAX EN NATURALEZA
21	AHIMSA- EL CUIDADO Manu Oliver	YOGA "EN MI" Ana Iri
22	SATYA- LA VERDAD Manu Oliver	RELAX EN LA NATURALEZA
23	ASTEYA-LA GENEROSIDAD Manu Oliver	"VIVIENDO EN PRESENTE" Beatriz Buesa
24	BHAMACHARIA- LA ATENCIÓN Manu Oliver	RELAX EN NATURALEZA
25	APARIGRAHA- LA ACEPTACIÓN Manu Oliver	"MOVERSE EN LIBERTAD" Estitxu Arroyo
26	INTEGRACION Y CIERRE Manu Oliver	

13,40 a 16,15- Comida y Descanso
20,15 a 23h- Cena y Velada





TALLERES "YOGA y VIDA" (9,30 a 13,40h)



MANU OLIVER

Soy profesor de yoga y dirijo la Escuela de Yoga Bhavana en Algorta, donde imparto clases regulares además de organizar talleres, encuentros y una formación en instrucción de yoga.

Todo ello en una mirada que incluye el corazón en el equilibrio cuerpo-mente y en una experiencia transformadora en la que se encuentran el yoga y la vida.

TALLERES- YOGA Y VIDA

Durante 5 días y al ritmo de los Yamas de Patanjali disfrutaremos de un taller de comunicación y otro de meditación.

Todo ello en una perspectiva que devuelve al yoga a su origen tántrico, al que nos acercaremos y dejaremos que nos conecte en intimidad con la vida.





TALLER VIERNES 21

"YOGA EN MI"

(16,15 A 20,15H)



ANA IRI

Ana Iri, ANAYOGA, comenzó con el yoga y la meditación en 1999. Se dedica a la enseñanza de yoga en clases, talleres y retiros. Tiene dos escuelas de yoga, en Algorta y en Etxebarri.

Formada en Yoga, Yogaterapia, Meditación Vedanta Advaita, Mindfulness para la psicoterapia, Terapia Gestalt, Bioenergética, Danza consciente, Tantra, etc.

Ana es una amante de la vida, del aprendizaje y de la investigación de las experiencias culmen. Dedicó su vida a viajar, yoguear, bailar y transmitir su pasión por el yoga.

TALLER DE YOGA "EN MÍ"

"En Mí" es la experiencia de unión con lo que sentimos y con lo que ocurre en nuestro presente.

Un aprendizaje en habitar sensiblemente las experiencias para tener una relación más auténtica con la vida y con cómo nos sienta lo que vivimos.

Y SER de manera más sincera y vivir en comunicación continua con lo que Sí somos en esencia.





TALLER DOMINGO 23

"VIVIENDO EN PRESENTE"

(16,15 A 20,15H)



BEATRIZ BUESA

Soy Psicóloga Transpersonal. Y llevo más de 20 años acompañando procesos terapéuticos. Formada en Hipnosis, PNL, Terapia Craneo-Sacral y Meditaciones Dinámicas. Mi especialidad es la Terapia Sistémica y las Constelaciones Familiares. También trabajo con el trauma a través de "Somatic Experiencing". Y hago lecturas de Diseño Humano. Amo compartir lo que a mi más me ha ayudado, y vivir incentivando y habitando las fuerzas de sanación.

TALLER " VIVIENDO EN PRESENTE"

El presente lo contiene todo. La felicidad. La plenitud. La Abundancia. La conexión.

En este taller vamos a experimentar desde la filosofía de las Constelaciones Familiares, cómo Habitar EL ADULTO INTERIOR, que asiente a la realidad, tal como es, y vive las "EMOCIONES PRIMARIAS" para ir a la acción, desde la sabiduría del corazón.





TALLER MARTES 25

"MOVERSE EN LIBERTAD"

(16,15 A 20,15H)



ESTITXU ARROYO

Interesada por la Verdad, estudia yoga desde hace 20 años. Tocada por la tradición advaita vedanta. Licenciada en artes escénicas y formada en movimiento auténtico, investiga a través del cuerpo y el movimiento como vías de experiencia, conocimiento y celebración.

TALLER "MOVERSE EN LIBERTAD"

El contacto sencillo y sincero con el propio cuerpo. La escucha de sus impulsos más sutiles y la necesidad del descanso en el movimiento.

Dejar de moverme y para ser movi@. La naturaleza del cuerpo y el cuerpo en la naturaleza.





JUEVES 20, SÁBADO 22 y LUNES 24
" RELAX EN NATURALEZA "
(16,15 A 20,15H)

RELAX EN LA NATURALEZA

Tardes para experimentar la belleza del entorno.

- *Navegar por el río con la canoa
- *Practicar paddle surf
- *Montar en bici por la Naturaleza
- *Caminar al Castillo de Butron o
- *Refrescarse en la piscina.

Todo ello con una agradable sesión de hatha yoga al aire libre al atardecer

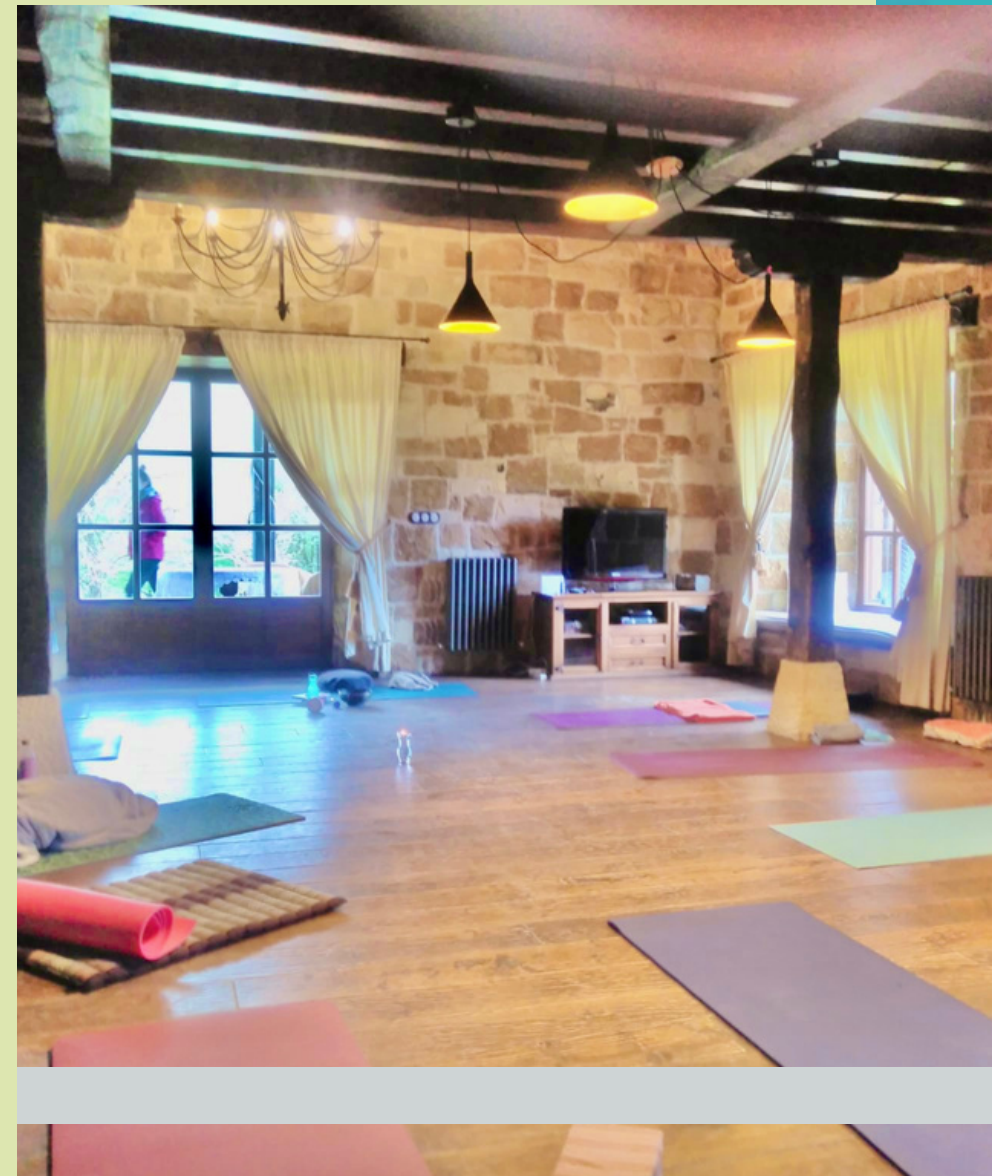




RESERVAS Y PRECIOS

El encuentro comienza el jueves 20 a las 16h y termina el miércoles 26 a las 14h.

CASERIO BUTRON (Gatika. VIZCAYA)



Las comidas y la preparación serán compartidas.



PRECIO RETIRO

UN DIA COMPLETO-100€

UN DIA COMPLETO

CON NOCHE- 120€

MEDIA JORNADA- 60€

ORGANIZA: ESCUELA YOGA BHAVANA

INFORMACIÓN y RESERVAS : 629 77 11 39 (Manu Oliver)

Se reserva por orden de inscripción.

PLAZAS LIMITADAS