

Retiro de Ashtanga yoga intensivo con Tabata Trejo



Fecha: 25 a 28 de enero 2019
Días: 4 días (3 noches)

Cuando el invierno está en toda su plenitud, es el momento de calentarnos desde nuestro interior rodeadas de una naturaleza maravillosa y mimadas con comida saludable.

Este retiro dirigido por Tabata Trejo en el encantador Espai de l'Harmonia se centrará en el estudio del Ashtanga Yoga. Tabata cuenta con una experiencia en el yoga de más de 20 años y es practicante de Ashtanga yoga desde hace más de una década.

En el Espai de l'Harmonia impartirá un total de 4 clases de yoga más 3 talleres centrados en el estudio del Ashtanga yoga. Profundizaremos en la práctica de las asanas en clases y talleres, aprenderemos sobre los 8 pasos del yoga y cómo aplicarlos en nuestra vida diaria. El sendero de 8 pasos de Patanjali ofrece una guía para una vida llena de sentido y buenos propósitos. Indagaremos en esta propuesta de moral, conducta ética y autodisciplina. Además cantaremos juntos, disfrutaremos de la naturaleza, y compartiremos el tiempo entre amantes del yoga y comida vegetariana saludable.

Precio Early Bird: 440,- Euros (si reservas antes del 1 de diciembre 2018)

Precio normal: 480,- Euros (si reservas a partir del 1 de diciembre 2018)

Las plazas son limitadas.

Para reservar tu plaza deberás rellenar el formulario y pagar un depósito de 100 Euros (no reembolsable). La diferencia habrá que pagar hasta el día 15 de diciembre 2018.

El precio incluye:

- **Alojamiento 4 días/3 noches** en una habitación compartida de 3 o 4 (Consulta precio para la opción de habitación doble).
 - Concierto *kirtan* de bienvenida.
- 7 sesiones/talleres de Yoga y filosofía con Tabata Trejo divididas en:
 - 4 clases guiadas de Yoga o Mysore de 90 minutos
 - 1 taller de 120 minutos: bandas, flotes y *handstand*
 - 1 taller de 120 minutos: inversiones y respiración
 - 1 taller de 120 minutos: extensiones de espalda
- **Deliciosas y nutritivas comidas vegetarianas cada día + té y aperitivos.** Comida hecha con amor usando productos locales y orgánicos.
 - Todo el equipo de Yoga y accesorios.

No incluido en el precio:

- Transporte (L'ESPAI de l'Harmonia está a aproximadamente 1.45 h en coche de Barcelona) Cuando se acerque la fecha podemos ponernos de acuerdo para compartir coche. Además, se puede llegar hasta la casa en transporte público.

Espai de l'Harmonia

A los pies del Parque natural de Gavarres, y a solo 15 km de las maravillosas playas de la Costa Brava, el Espai de l'Harmonia es una elegante masía ampurdanesa de 3 plantas con un jardín de unos 300 m2 y una zona *chill-out* en la terraza con hamacas y sillones para el descanso y la meditación. Las habitaciones son sencillas pero cálidas y acogedoras.

Disponemos de 6 habitaciones de 3 y 4 plazas.

Todas las camas están equipadas con sábana bajera, sábana, colcha o nórdico, almohada, cojín y una manta extra al pie de cama. Las habitaciones tienen calefacción, buena ventilación y abundante luz natural.

Conoce a Tabata Trejo

Tabata practica yoga desde hace más de veinte años. Desde hace una década es practicante de Ashtanga yoga. Estudia en la escuela Kpjayi (Shri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute) en Mysore, India, a donde viaja cada año no solo para reunirse con su maestro, sino también para nutrirse de las enseñanzas filosóficas de esta práctica y para tomar clases de canto.

La entrega y dedicación de Tabata a cada uno de sus alumnos son su mayor don. Su amplia experiencia ha hecho de ella una gran conocedora de los diferentes tipos de anatomía, lo que le permite adaptar la práctica a cada persona. Porque no hay cuerpos y mentes iguales, la enseñanza no puede ser la misma para todos. La forma de comunicarse de Tabata realmente toca el corazón. En cada una de sus clases dedica un tiempo al Bakthi yoga y deleita a sus alumnos cantando emotivos mantras que son el complemento perfecto de la práctica de asanas.

Tabata tiene un amplio recorrido en la enseñanza y ha impartido talleres por todo el mundo: Ghana, Rusia, México, Venezuela y, por supuesto, España. En Barcelona está además su estudio de yoga, de reciente apertura: Soham Yoga.

En esta oportunidad, Tabata compartirá con nosotros su experiencia de tantos años, y ahondará específicamente en sus técnicas para el desarrollo de bandhas, realización de flotes, *handstands* y extensiones de espalda.



El retiro está abierto para practicantes de todos los niveles, seguiremos el siguiente itinerario:

Viernes, 25 de enero

Llegada 14.00-15.00 h

Tarde: bienvenida, clase yoga guiada y concierto *kirtan*

20.00 cena

Sábado, 26 de enero

A primera hora: clase yoga guiada o mysore (90 minutos)

10:30 desayuno

Tiempo libre

14.00 almuerzo ligero

Tarde: Taller bandas, flotes y *handstand* (120 minutos)

20.00 cena

Domingo, 27 de enero

A primera hora: clase yoga guiada o mysore (90 minutos)

10:30 desayuno

Tiempo libre

14.00 almuerzo ligero

Tarde: taller inversiones y respiración (120 minutos)

20.00 cena

Lunes, 28 de enero

A primera hora: clase yoga guiada o mysore (90 minutos)

10:30 desayuno

Tiempo libre

14.00 almuerzo ligero

Tarde: taller extensiones de espalda

Foto de despedida

Política de devolución:

Las cancelaciones anteriores al 1 de enero de 2019 tendrán derecho a la devolución del importe (excepto el depósito de 100 euros no reembolsable).

Las cancelaciones posteriores al 1 de enero de 2019 perderán el importe completo.

Mínimo de participantes:

El mínimo de participantes requerido para poder realizar el retiro es de 12 personas.

Idiomas hablados: español e inglés