





#### Laura Rodríguez (Hamsa Vani)

Descendiente de una familia de músicos, su interés por comunicar a través de un lenguaje artístico y su búsqueda de la propia voz la llevó a su pasión por los cuencos tibetanos.

Se forma como profesora de Hatha Yoga en Madrid y amplía sus estudios en La India, donde profundiza en el canto de mantras y el poder de la música en la práctica espiritual.

Es además terapeuta de sonido autorizada por la Institución Española de Sonoterapia.

Desde 2021 realiza conciertos, talleres, retiros y formaciones en los que explora las infinitas posibilidades del yoga y la música vibracional como medio de transformación y autoconocimiento.

# QUIENES SOMOS

#### Marta Santos (Aguru Yoga)

Apasionada profesora de yoga con una amplia formación y experiencia. Creadora de la escuela Aguru Yoga en el barrio de La Latina, Madrid.

Es profesora certificada de Hatha Yoga y Vinyasa Yoga, especializada en Yoga Terapéutico y restaurativo;y con formación específica en Técnicas de Respiración, Meditación y Yoga para la mujer.

Trata que sus clases y formaciones sean guiadas por la creatividad, la naturalidad y los cuidados. Intenta que cada persona vaya descubriendo la precisión y la alineación en cada asana, adaptada a su propio cuerpo, desarrollando su propia escucha corporal, sensibilidad, ritmo y respiración.

Es también Masajista especializada en Masaje Tradicional tailandés y gran amante de la naturaleza.



ACERCA DEL RETIRO

### "Aquí estoy, para vivir mientras el alma me suene"

Miguel Hernández

Estamos muy felices de, por fin, organizar juntas un retiro para redescubrirnos a través del yoga, la meditación y la vibración sonora.

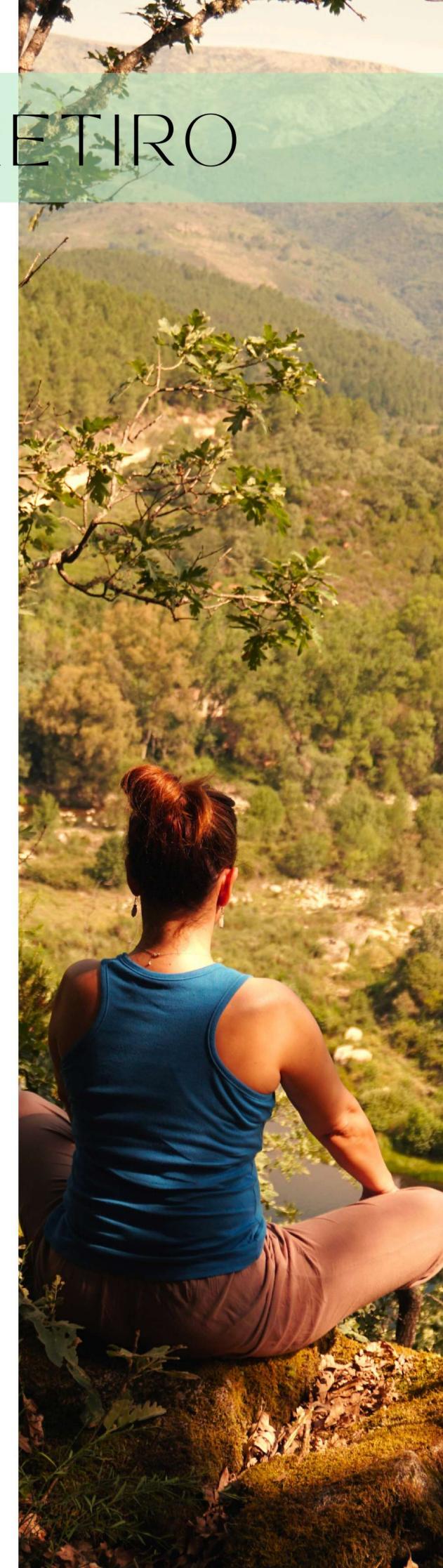
Nuestro retiro de este año, tendrá lugar entre las montañas de Brihuega, a orillas del río Tajuña.

Brihuega es un pedacito de la comarca de La Alcarria, en Guadalajara, a tan solo 100 km de Madrid, que se tiñe de morado durante el mes de Julio debido a la floración de sus inmensos campos de lavanda.

Cerquita de esos campos, el valle, es perfecto para desconectar y descansar unos días de la gran ciudad y disfrutar de las prácticas diarias de yoga y meditación, conciertos y masajes sonoros con cuencos tibetanos; y vibrar en sintonía con la naturaleza durante estos 3 días de Retiro.

Además, durantes estos días, te nutrirás con un delicioso menú vegetariano con productos de la huerta de la finca y conocerás personas afines con las que compartir esta experiencia.

Tómate esta pausa para reconectar con tu esencia y renovar energía.

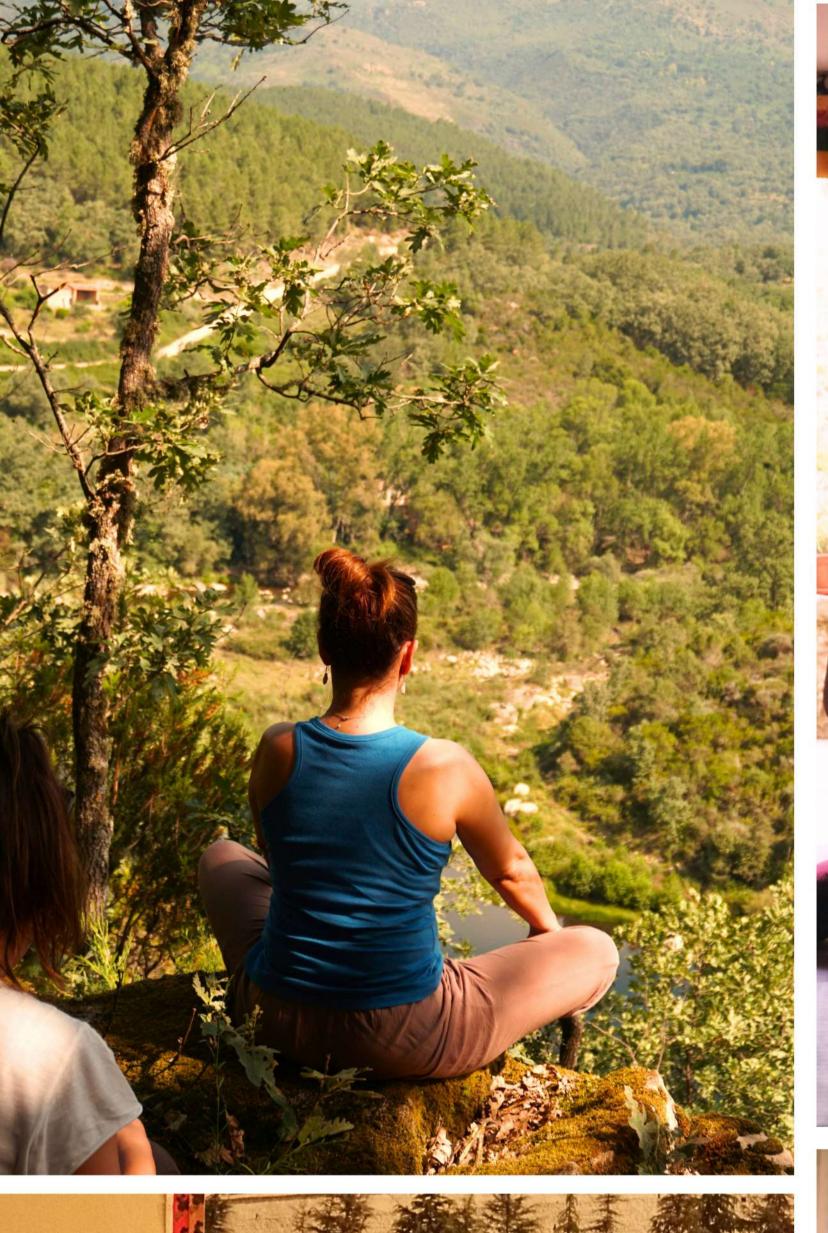




#### Durante el retiro disfrutaremos de:

- Practicas diarias de Yoga y meditación
- Baños de sonido
- Taller de cuencos tibetanos
- Meditación en la naturaleza
- Paseo en la naturaleza.
- Tiempo libre para disfrutar del espacio y su entorno.
- Momentos de encuentro con el grupo.
- Alimentación Ovo-lacto Vegetariana elaborada con productos frescos de la huerta de la finca.
- OPCIONAL: visita a Brihuega y campos de lavanda tras finalizar el retiro.
  - \* Si sabes tocar algún instrumento musical, puedes traerlo!

<sup>\*</sup>Todas las actividades son siempre voluntarias. Si necesitas retirarte para desconectar y disfrutar del entorno a tu aire,puedes dejar de asistir a cualquier actividad cuando lo consideres necesario.













### PROGRAMA

#### VIERNES 19

18.00/18.45 llegada y acomodación en habitaciones:

19.00. Presentacióin y bienvenida + primera sesión

21.00 cena

#### SÁBADO 20

8.00 Despertar con Yoga y Meditación

9.30 a 10.30. Desayuno

11. 00 - 13h Paseo Naturaleza (meditación, silencio, sonido)

13.15 - 14.15 Tiempo libre

14.30: Comida

17.00. -19.00: Baño sonido y taller cuencos

19.30 a 20.30 Sesión de yoga suave

21.00: Cena

#### **DOMINGO 21**

8.30. Despertar el cuerpo y meditación

9.30. Desayuno

10.30: Tiempo Libre

11..00 -12.00: Sesión de Yoga

12.15-14.15: Taller de masaje sonoro.

14.30 Comida

16.00 Despedida y Cierre

17.00 salida de la finca

Opcional y fuera de programa: Visita a Brihuega y campos de Lavanda y retorno a Madrid desde allí.

## DÓNDE

Nos alojaremos en Hospedería Plaza Govinda, un palacete reconvertido en templo con más de 100 años de historia. Está situado en un entorno natural privilegiado, con 300 hectáreas en pleno valle de la Alcarria y a orillas del río Tajuña.

La paz y la tranquilidad que se respira en este espacio natural es producto de un estilo de vida espiritual que se ha venido practicando durante décadas por la comunidad Hare Khrisna.

Está rodeado de hermosos jardines, un huerto propio que provee sus cocinas con vegetales y frutas ecológicas, además de una vaquería no violenta en la que cuidan a sus vacas con mucho cariño.

Uno de los lugares más especiales es el templo hindú Vaisnava, en el que se celebran liturgias y programas diarios relacionados con la cultura y el misticismo espiritual de Oriente.

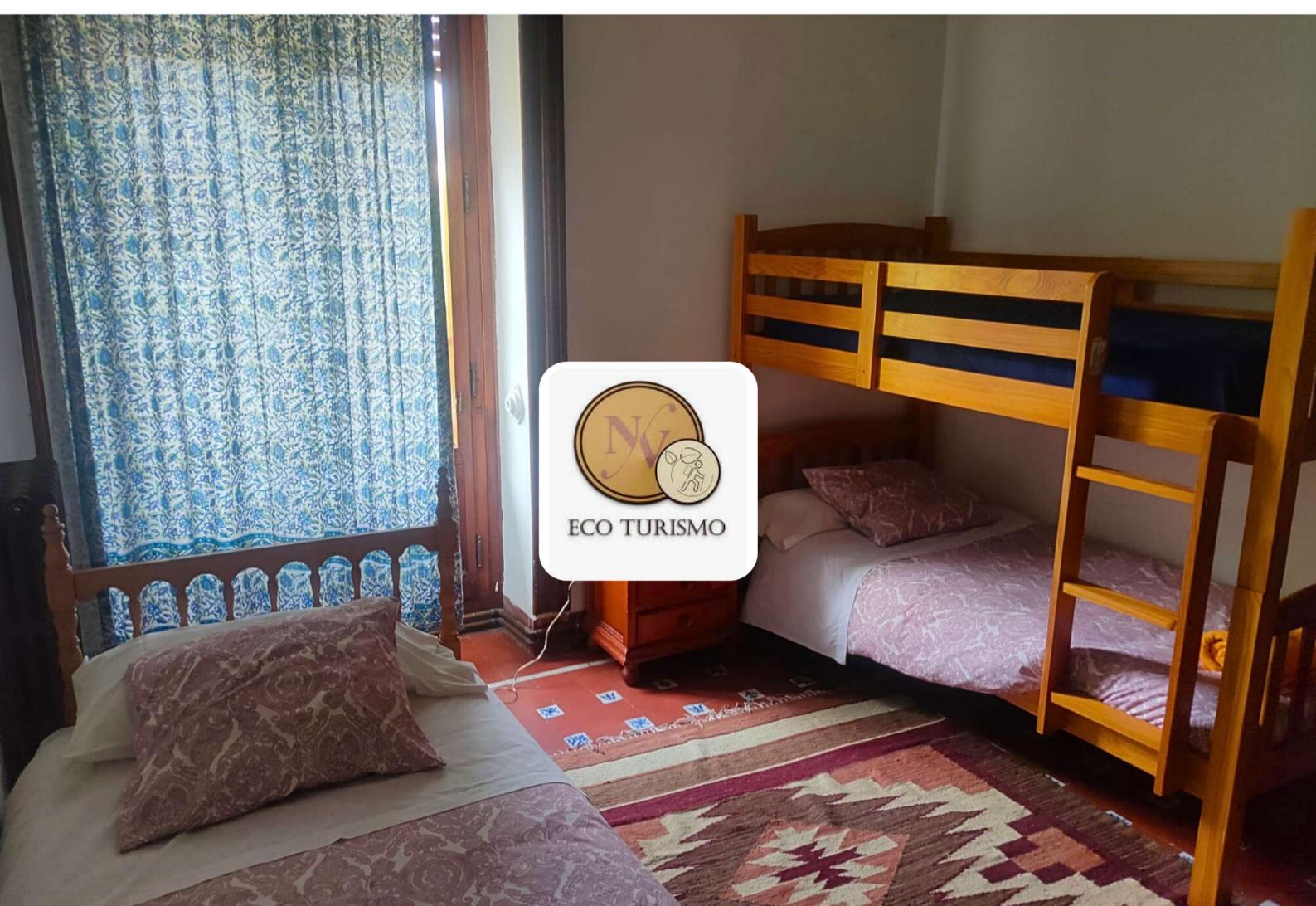


## ALOJAMIENTO

La hospedería Govinda tiene habitaciones para 1, 2, 3 y 4 personas, algunas habitaciones tienen baño propio y otras baño compartido entre dos habitaciones. Las habitaciones individuales y dobles son limitadas, y se asignarán por solicitud de cada participante y riguroso orden de reserva.





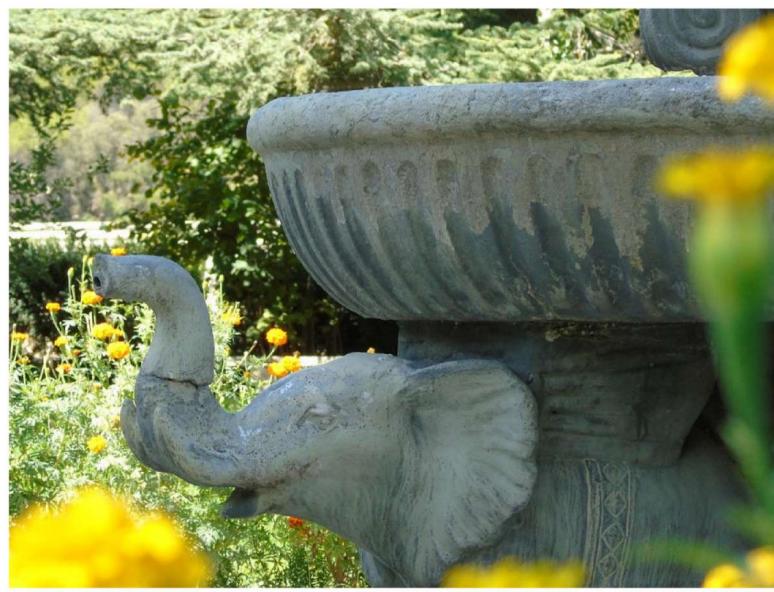


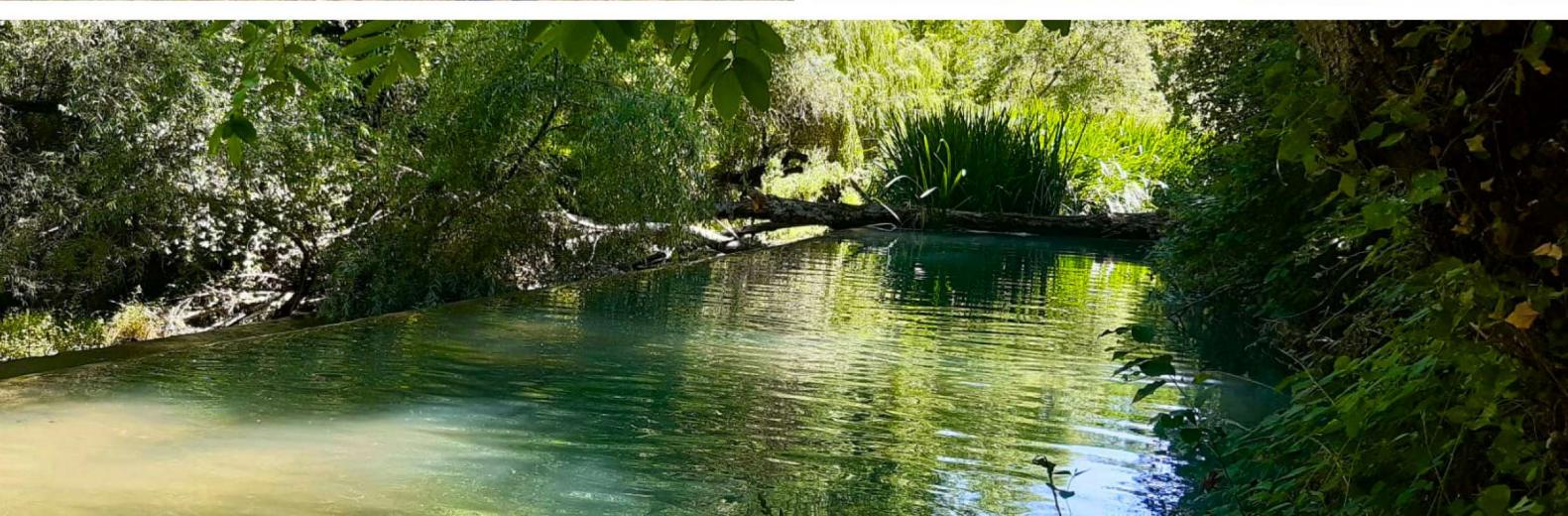


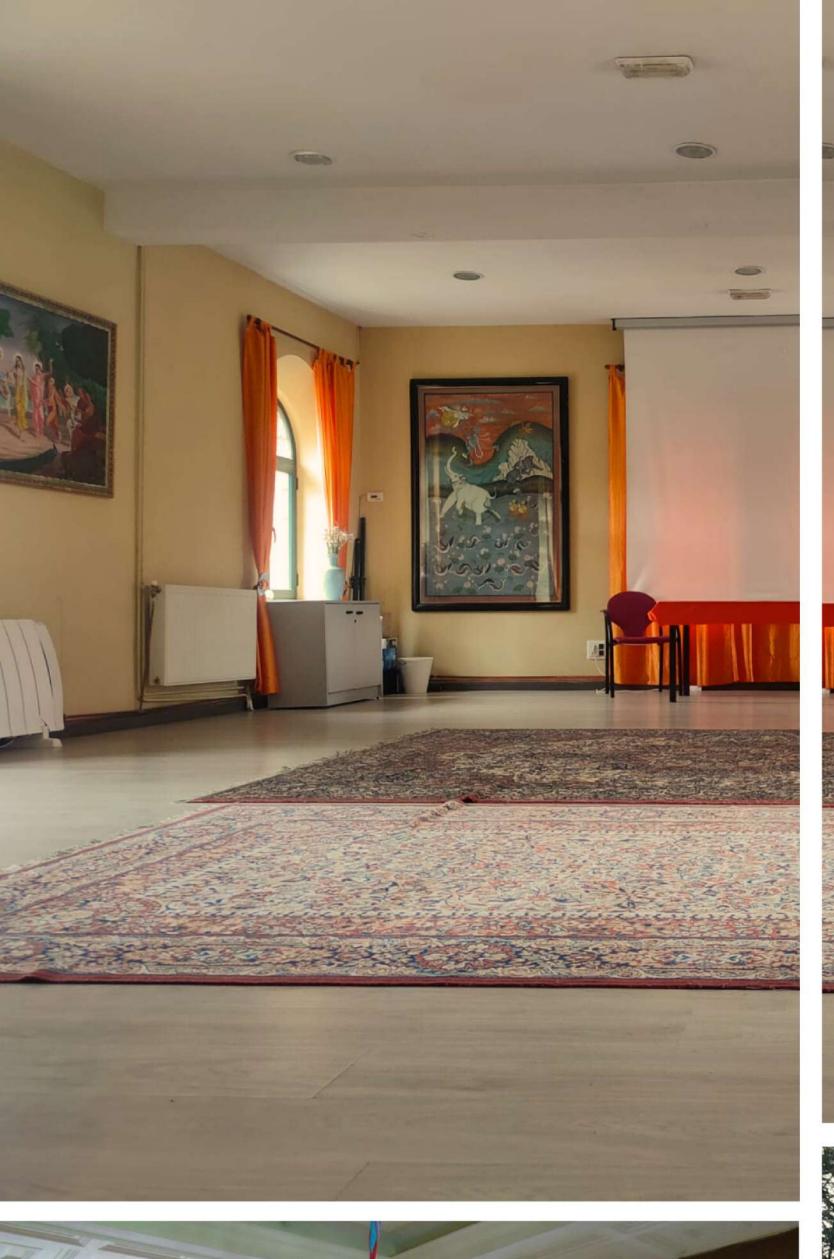


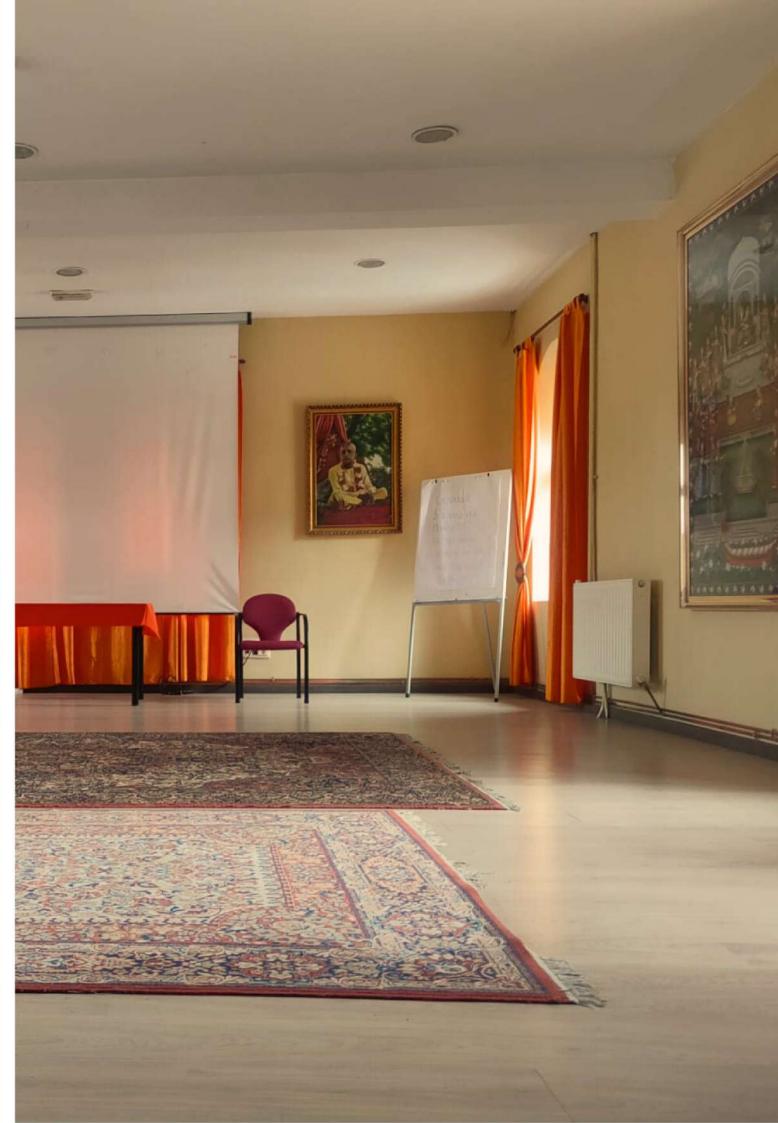




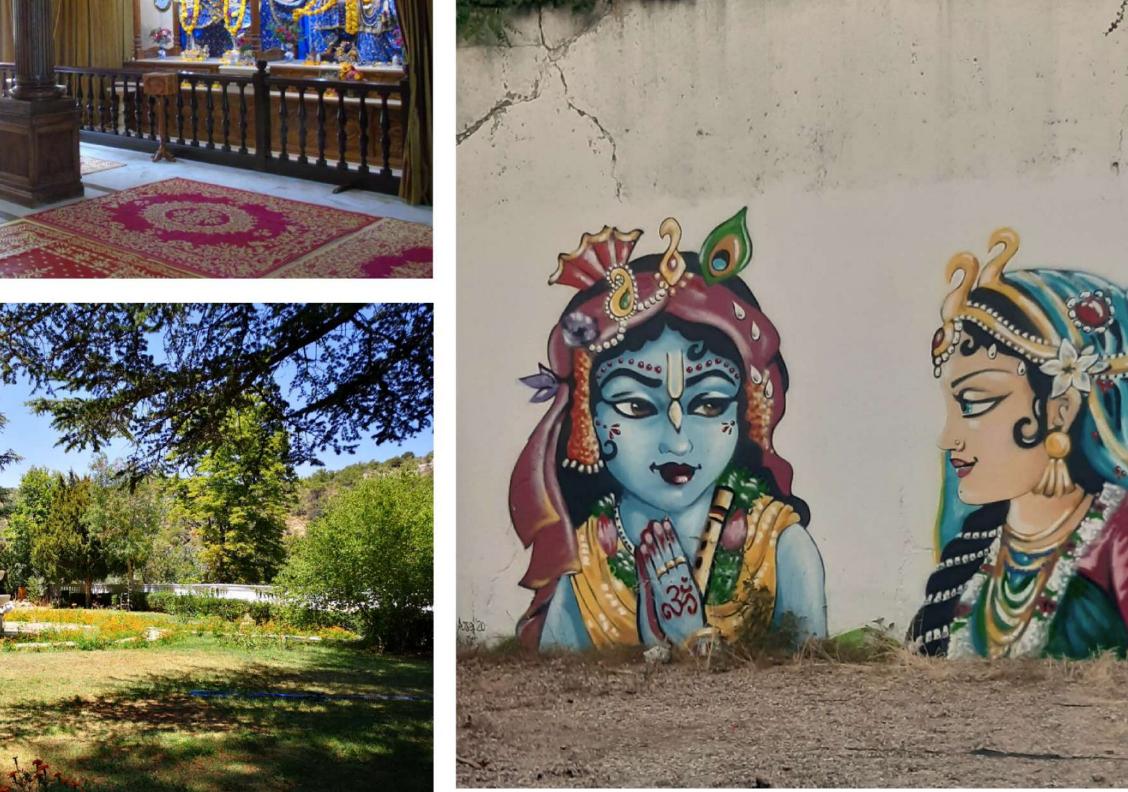












## INFO PRÁCTICA

#### CUÁNDO:

<u>Fin de semana del viernes 19 al Domingo 21 de Julio de 2024</u> (3 días y 2 noches)

Entrada el viernes a partir de las 18.00h (flexibilidad de hora en la llegada)

Salida domingo a las 16.30/17.00h.

#### DÓNDE:

Nueva Vjramandala. Finca Santa Clara S/N 19400 Brihuega (Guadalajara)

#### CÓMO LLEGAR:

La finca donde realizaremos el retiro se encuentra a 6km del pueblo de Brihuega.

El viaje en coche es de 1h 15 min aprox. desde Madrid.

Si no dispones de coche propio solo tienes que comunicarlo y te pondremos en contacto con otras personas que deseen compartir coche y viaje.

Si prefieres viajar en autobús. La empresa Autocares Samar conecta Brihuega con Guadalajara y Madrid (Estación de Méndez Álvaro).



### PRECIOS

#### Precios por persona en habitación compartida

<u>Hasta el 15 de Junio: precio por persona: 250€</u> Desde el 16 de junio: : 275€

#### Suplementos:

Habitación individual (sujeta a disponibilidad): 15€

#### El precio incluye:

- Alojamiento (3 días/ 2 noches) en habitación compartida/ individual.
- Pensión completa (dieta ovolacteo-vegetariana; desayuno, comida y cena)
- Frutas e infusiones disponibles a lo largo del día.
- Todas las actividades del programa.

#### El precio no incluye:

- Desplazamiento al lugar del Retiro. (Pero facilitaremos la agrupación en vehículos propios entre los asistentes que lo requieran).
- Bebidas extra (salvo agua e infusiones).
- Los menús especiales para personas con dietas restrictivas o alergias e intolerancias poco habituales no están incluidos en el precio (preguntar por opciones).
- La excursión a los campos de lavanda es opcional y se realizará una vez concluido el retiro. El transporte en coche hasta ellos correrá acuenta de cada persona o grupo.

### INFO Y RESERVAS

#### CONTACTO

Para reservar tu plaza o solicitar más información no dudes en contactarnos a través de cualquiera de las siguientes vías:

#### TI. 647 67 49 37 (Marta)

@aguru\_yoga hola@aguruyoga.com www.aguruyoga.com

#### TI. 608 636 041 (Laura)

@hamsa\_vani\_yoga

#### Reserva

Para formalizar la reserva se deberá abonar 100€ en metálico (recibo) o Bizum a cualquiera de nosotras poniendo en concepto: tu nombre y apellidos +reserva viaje yoga julio

#### Cancelaciones

- Hasta el 15 de Junio se devolverá 100% de la reserva.
- Hasta el 1 de Julio se devolverá el 50% de la reserva.
- Cancelación posterior al 1 de Julio sin devolución.

