

Yoga y Conocimiento de un@ mism@ en Finca Les Andanes

"Mi Cuerpo, Mi Hogar"

Objetivo:

Conectar profundamente con tu cuerpo, conocerlo y honrarlo como el hogar de tu Ser a través de prácticas de Kundalini Yoga, Shakti Dance y ejercicios enfocados en diferentes partes de la anatomía del cuerpo.

Agenda:

****8:00 - 8:30 AM: Llegada y Bienvenida****

- Té de bienvenida y snacks ligeros (frutas frescas y frutos secos).

****8:30 - 9:30 AM: Apertura y Meditación de Intención****

- Introducción al tema del día.
- Presentación y Creación de Vínculos.
- Meditación de apertura para establecer la intención del día: Comunicación Celestial

****9:30 - 11:00 AM: Clase de Kundalini Yoga****

- Enfoque en la conexión con el cuerpo y la respiración.
- Kriyas para despertar y energizar el cuerpo.
- Relajación profunda y meditación.

****11:00 - 11:30 AM: Break para Té/Café****

- Té chai, café, infusiones herbales.
- Snacks saludables como barras de granola y yogurt.

****11:30 AM - 13:00 PM: Taller de Conexión con Partes del Cuerpo – Parte 1****

- Ejercicios específicos para diferentes partes del cuerpo (manos, pies, cuello, espalda).
- Técnicas de auto-masaje y estiramientos.
- Visualizaciones para fomentar el amor y la apreciación del cuerpo.

****13:00 AM - 14:00 PM: Tiempo Libre****

- Espacio para relajarse, caminar al aire libre o simplemente descansar.
- Opciones para continuar con el té/café.
- Baño en Piscina

****14:00 AM – 15:30 PM: Comida****

- Comida vegetariana/vegana ligera y nutritiva.
- Ensaladas frescas, sopas, pan integral, hummus, verduras asadas.
- Bebidas naturales como agua de coco y jugos frescos.

****15:30 – 17:00 PM: Taller de Conexión con Partes del Cuerpo – Parte 2****

- Actividades para liberar bloqueos y fomentar la armonía dentro del cuerpo y las relaciones.
- Conexión entre emociones y cuerpo.
- Dinámicas grupales para identificar y liberar emociones atrapadas.
- Ejercicios de auto-reflexión y técnicas para integrar los aprendizajes en la vida diaria.

****17:00 – 18:30 PM: Shakti Dance****

- Movimientos fluidos y conscientes.
- Exploración del cuerpo a través de la danza.
- Meditación en movimiento para sentir el cuerpo como un espacio sagrado.

****18:30 – 19:30 PM: Taller de Meditación Caminando (Vipassana)**

- Introducción a la práctica de la meditación caminando con enfoque en Vipassana.
- Ejercicios de conciencia plena mientras se camina, enfocándose en las sensaciones del cuerpo y la respiración.
- Reflexión sobre la experiencia de la meditación caminando.

****19:30 – 20:30: Sesión de Cierre y Círculo de Compartir****

- Reflexión sobre las experiencias del día.
- Círculo de compartir donde los participantes pueden expresar sus sentimientos y aprendizajes.
- Meditación final para sellar la intención del día. 3 Sat Nam
- Té de despedida con hierbas relajantes.
- Despedida y agradecimientos.

Notas Adicionales:

Materiales Esterilla de yoga, manta, cojín de meditación, botella de agua, ropa cómoda, pelotas de tenis, pelotas de corcho, flotador-Churro.

Espacio Lugar amplio y tranquilo, con acceso a la naturaleza. Ambiente acogedor con música suave, velas y aromaterapia para mejorar la experiencia sensorial.

Comida Asegurarse de que las opciones de comida sean inclusivas para vegetarianos y veganos, y considerar cualquier restricción dietética de los participantes.

Inversión 90 €. En caso de traer un familiar de primer grado (hij@ o herman@ se le aplicará un 30 % de descuento).

Venta anticipada: 80 € hasta finales de septiembre. Octubre se entregará un vale-descuento de 10 € para próximas jornadas.

Esta jornada está diseñada para proporcionar una experiencia holística que honra el cuerpo como el hogar del ser, promoviendo el bienestar físico, emocional y espiritual.