

A person is shown in silhouette, sitting in a meditative lotus position on a beach. The background is a vibrant sunset over the ocean, with the sun low on the horizon. The sky is filled with various glowing symbols, including chakra wheels and bokeh light effects in shades of orange, yellow, and blue. The overall atmosphere is serene and spiritual.

RETIRO YOGA Y MEDITACIÓN

Despertando el Sol Interior

20 - 23 Junio 2024



El solsticio de verano ha sido desde la antigüedad uno de los momentos más poderosos del año. Muchos monumentos y templos se han erguido desde tiempos ancestrales conmemorando este instante y muchas prácticas sagradas han nacido alrededor de este día para aprovechar el portal de luz que se abre para los que transitan sus caminos de evolución.

Durante estos días de retiro generaremos un entorno adecuado para trabajar el solsticio en nuestro interior.

Esta es una llamada para prender la hoguera interna de la sanación, para experimentar el triunfo de nuestra luz sobre la oscuridad, para acceder al poder de nuestro sol y sintonizar con esa consciencia de Luz que se alza poderosa para recordarnos que la luminaria del corazón se pone al servicio de lo divino.

Os esperamos con la alegría encendida del encuentro.

Gopika & Mataji



Estructura del retiro

4 días – 3 noches

Jueves 20 de Junio / Ceremonia de Solsticio

A partir de las 16:00h el retiro abrirá sus puertas para recibir a los participantes.

A las 18:00 tendremos nuestro círculo de bienvenida y la primera práctica para liberar las tensiones y centrar las energías hacia el trabajo del Sol Interior.

Después de la cena realizaremos la Ceremonia del Solsticio. A través del encendido del Fuego, la danza mántrica y la meditación. Transitaremos esta fecha tan especial desde la consciencia.

Charla: El solsticio y la fuerza mística.

Viernes 21 de Junio / Fuego Interior

El propósito de este día es conectar con nuestro fuego interior a través del trabajo con Manipura Chakra.

Las prácticas comenzarán después del desayuno, dando tiempo a asentar la ceremonia inicial del día anterior. El cuerpo, la respiración y el prana serán los protagonistas de este día.

Práctica nocturna: danza y mantra.



Sábado 22 de Junio / Anahata

Las prácticas comenzarán a las 8 de la mañana.

El propósito de este día es orientar nuestro Sol Interno hacia nuestro corazón. Para ello trabajaremos con herramientas del Hatha yoga, la meditación y el Bhakti a través del canto de mantras y la danza mística.

Domingo 23 de Junio / Despertar la conciencia

Meditación al amanecer.

En este último día de retiro orientaremos nuestra práctica a la elevación de la energía hacia Ajna Chakra con el fin de despertar la conciencia. Además, integramos todo lo vivido en una ceremonia final.

A las 13:30 cierre y despedida del retiro con mantras finales.

FECHAS

- Entrada el jueves 20 de junio a las 16:00 horas.
- Salida el domingo 23 de junio a las 14:00 horas.

LUGAR

Lalita Escuela de Vida

Lugar Finca El Linar 1
Acebo - Cáceres

PRECIO

El retiro tendrá un coste de 575€. Alojamiento y pensión completa incluidos.

- **1ª Cuota reserva del alojamiento 245€** - se abona al momento de la reserva.
- **2ª Cuota 330 €** - se abona en efectivo a la llegada al retiro.

RESERVA DE PLAZA

Para reservar tu plaza será necesario:

1. Efectuar el registro y el pago de 245€ en *Lalita Escuela de Vida* en la siguiente dirección:

<https://www.lalita.net/event/retiro-yoga-y-meditacion-62/register>

2. Enviar un correo electrónico (indicado en contacto) con el **nombre y apellidos** del participante, **número de teléfono** y el **resguardo del ingreso** de 245€ correspondientes a la reserva del alojamiento.

Importante: El ingreso de la reserva sólo será reembolsable en casos justificados en un 50% y con un mínimo de 10 días de antelación.



ALOJAMIENTO

El alojamiento será en albergue en habitaciones compartidas. Es posible obtener una habitación individual con un suplemento en la cuota. Los interesados/as pueden escribir al correo facilitado para consultar las opciones disponibles.

ALIMENTACIÓN

La alimentación será vegetariana. Para cualquier consulta o comunicación de posibles alergias pueden escribir al correo facilitado.

REQUISITOS PARA EL RETIRO

Las prácticas con respecto a la postura corporal, asana, serán de un nivel intermedio, pudiéndose adaptar a las diferentes limitaciones, por lo que el estudiante de cualquier nivel podrá asistir sin ningún inconveniente.

Las practicas de respiración y meditación serán intermedias/avanzadas, por lo que se requiere de cierta experiencia previa.

QUIENES SOMOS

Silvia R.Gopika

Profesora de Yoga por el Centro Internacional de Yoga Sivánanda Vedanta en Vrindaban, India. Formación en Hatha Yoga por el Centro Escuela de Yoga y Salud Integral, e introducida al Yoga esenio por el profesor Ojmaia, al kriya yoga de Babaji por Nityananda y al Yoga Nidra con Swami Digambarananda. Con más de 10 años de experiencia en Formaciones de Yoga, ha investigado sobre los campos esotéricos del yoga y su aplicación en las diferentes prácticas.

Diplomada en Psicoterapia por la Universidad Veracruzana. Formadora ocupacional y experta en coaching personal por la Universidad de Granada.



Annai Mataji

Fundadora del Proyecto Annai para el trabajo personal desde la Energía Femenina. Profesora de Yoga Integral por la Escuela Mahashakti. Con más de 10 años de experiencia en la Formación de Profesoras/es de Yoga. Formada en Yoga Embarazadas, cuidado del suelo pélvico y salud hormonal de la Mujer. Buscadora e investigadora del camino que une las técnicas corporales con lo espiritual para habitar el cuerpo en todas sus dimensiones.

Logopeda por la UDC, Psicomotricista por la Escuela Carmen Torres. Masajista y Reflexóloga por la ESTP. Terapeuta de Polarización Energética O-Kuni. Kinesióloga método Blueprint.



CONTACTO

Para cualquier pregunta o duda sobre el retiro podéis contactar con nosotras en los siguientes correos electrónicos o WhatsApp.

silviagopika@gmail.com
Tlf. 644539277

annaimataji@gmail.com
Tlf. 665876066

Estaremos encantadas de responder a vuestras dudas.

Un saludo lleno de Shanti

Silvia R.Gopika & Mataji

