



## Retir de ioga

Comprendre la nostra interrelació amb la naturalesa i les diferents energies que ens rodegen pot ajudar-nos a viure d'una manera més relaxada i aprendre a fluir amb el ritme de la vida.

Del **9 a l'11 de juny** ens endinsarem en el món dels elements (èter, aire, foc, aigua i terra) des del ioga, el moviment, l'astrologia i la medicina tradicional xinesa (MTC), per comprendre i integrar les seves energies per al benestar físic i emocional.

El retir "Elements" tindrà lloc del divendres 9 de juny (a partir de les 16 h) al diumenge 11 de juny després de dinar (aproximadament, a les 15 h).

Durant aquest cap de setmana ens allotjarem a la masia l'Hort de la Riera, situada a Sant Salvador de Guardiola, a només 40 minuts de Pallejà en cotxe.



## Qui hi participa?



### **Carla Roig Costa**

Propietària de Drishti Ioga i organitzadora de l'esdeveniment. Em dedico plenament a compartir les ensenyances del ioga des de l'any 2020.

Vaig començar a practicar ioga fa gairebé 10 anys. Entre l'any 2017 i 2018 vaig fer la primera formació de 500 hores de professorat de ioga i, des de llavors, no he deixat de formar-me i practicar amb dedicació i devoció.



### **Luana Salvadó**

Psicòloga sanitària especialista en sexualitat, teràpia corporal i dansa. Addicta a formar-me en tot el que tingui relació amb l'autoconeixement i benestar integral. Acompanyo a persones en el seu camí d'evolució i reconstrucció de qui són i del que poden fer per sentir-se més saludables i en benestar i ho faig integrant d'una manera orgànica el treball que implica el cos, les emocions i la ment.



### **Jaume Sanclimens**

Facilitador i motivador de canvis vitals. Buscador inconformista en evolució personal. Fa 10 anys vaig connectar amb un món energètic que em va portar al meu creixement personal. L'Astrologia i la Medicina Tradicional Xinesa em van aportar eines per entendre els cicles i l'alquímia dels processos vitals per a poder acompanyar a viure els canvis i la salut de forma equilibrada.

**I, evidentment, tu si ens hi vols acompanyar**



# Programa

## **Divendres 9 de juny**

16 h - Arribada a la casa  
19 h - Benvinguda  
20.30 h - Sopar  
21.30 h - Meditació  
22.30 h - Silenci

## **Dissabte 10 de juny**

7 h - Classe de ioga  
8.30 h - Esmorzar  
Temps lliure  
11.30 - Taller "Dansa't a través dels elements"  
14 h - Dinar  
Temps lliure  
18 h - Classe de ioga  
20.30 h - Sopar  
21.30 h - Meditació  
22.30 h - Silenci

## **Diumenge 11 de juny**

7 h - Classe de ioga  
8.30 h - Esmorzar  
Temps lliure  
11.30 h - Taller "Salut a través de la MTC i l'Astrologia"  
13 h - Tancament  
14 h - Dinar



# Preus i reserva

## **Preu de sortida: 280 €**

Pagament complet abans del 31 de desembre de 2022.

## **Preu final: 300 €**

Pagament complet abans del 14 de maig del 2023

## **Pagament en dos terminis: 320 €**

Pagament de 160 € abans del 31 de desembre de 2022 i pagament de 160 € abans del 14 de maig del 2023.

Pots fer el pagament a través del següent número de compte:  
ES90 2100 1686 5502 0022 1909 indicant en el concepte el teu nom complet. També s'admetran pagaments en efectiu a Drishti Ioga.

En cas de cancel·lació de la reserva per part de la persona participant en el retir, es retornarà el 20 % de l'import abonat.

En cas de cancel·lació del retir per part de l'organització es retornarà la totalitat de l'import abonat.

## **El número de places és limitat a 24.**

Per a qualsevol dubte, pots escriure un correu electrònic a [drishtioga@gmail.com](mailto:drishtioga@gmail.com) i et respondrem el més aviat possible

Om shanti shanti shanti