

Retiro dirigido por:

Jordi Febrer
Profesor de Yoga integral.
Certificado oficial de profesionalidad en instrucción de yoga.
Reconocido por:
APAYI (asociación de psicología para la autorrealización y yoga integral).
AEPY (asociación española de practicantes de yoga).
Acreditado por:
ICQP (institut català de qualificacions professionals).
Formado en practitioner P.N.L.
Formado en Terapia Unitiva de la autorrealización.



Corta la mente con la mente,
y abandona incluso el pensamiento
de haberte liberado de la mente.

Ningún placer del mundo es comparable
al deleite que inundará tu corazón
cuando hayas abandonado
todos los deseos y esperanzas.

Yoga Vasishta

Lugar:

“La Plana”, una masía preparada para retiros
situada entre Vic y Manresa (Barcelona) y rodeada
de bosque.



Teléfono: 93 838 52 03
<http://www.fundaciolaplana.org>
Mas La Plana Santa Maria d'Oló

Información:

Jordi Febrer
Tel: 93 841 50 12 / 658 35 19 86 (whatsapp)
jordifebrer@apayi.com
<http://autorealitzacio.com>
www.apayi.com



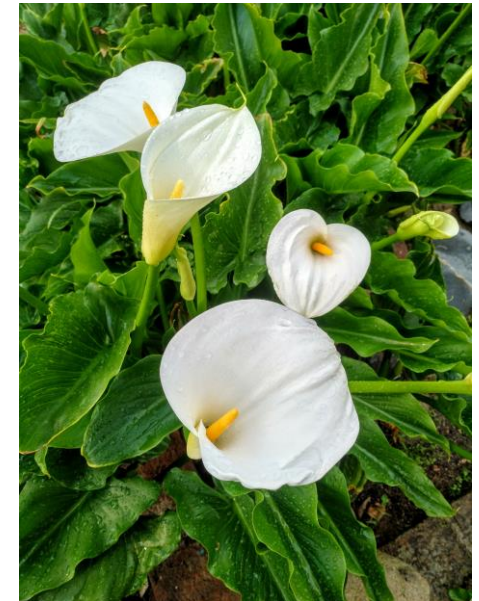
APAYI
Asociación de psicología
de la autorrealización y
Yoga integral.

Retiro de verano 2019

“La Plana”, Santa Maria d'Oló
Del 11 al 16 de agosto

Yoga Integral Autorrealización

Reconociendo la serenidad real



Una oportunidad para reencontrar
tu paz auténtica

El Yoga es una vía de autorrealización; la autorrealización es la plena conciencia de SER la realidad; la realidad es aquello que siempre es constante e inalterable, eso que nunca puede dejar de SER... y eso se puede manifestar en la existencia como SERenidad.

Un retiro que constará de variadas prácticas y del estudio de la mente, las estructuras y formación del ego y las posibilidades de transcendencia a través del yoga integral y la autorrealización des de una visión no-dual (advaita).

También se plantearan momentos y espacios de silencio interior y contemplación.

Vivir unos días en un ambiente intensivo de yoga, meditación e investigación, es una buena oportunidad para ir despertando más a nuestra esencia real, amor, paz interior, que en el fondo es el anhelo de todos los seres.

Horario:

07:30 Dinámicas tantra-yoga /
Pranayama.

08:30 Meditación / centramiento.

09:00 Desayuno.

10:30 Meditación.

11:00 Enseñanza.

12:30 Hatha yoga línea unitiva.

14:30 Comida.

17:00 Meditación.

17:30 Enseñanza.

19:00 Paseo / Meditación.

20:00 Técnicas T.U. / Yoga nidra.
Hatha yoga / Dinámicas.

21:00 Cena.

22:15 Kirtan, meditación, investigación.

23:00 Dormir.

Este es el horario aproximado de cada día, se puede reajustar en función de los horarios de la casa o de la dinámica del grupo.

Fechas:

Del domingo 11 de agosto a las 19:00 h hasta el viernes 16 de agosto a las 17:00 h.



Se hará una dieta ovo-lacto-vegetariana, si hay alguna incompatibilidad con algún alimento, es necesario especificarlo con antelación.

Se dormirá en habitaciones compartidas de 2,4 i 6 personas.
La casa dispone de piscina y biblioteca.

Precio e inscripciones:

Precio total del retiro 425 €.

Es necesario confirmarlo por teléfono o email, y posteriormente hacer un ingreso de 125 € a la cuenta de “CaixaBank”:

ES51 2100 1912 7401 0049 9230 *indicando el nombre de quien hace el ingreso*. El resto se hará efectivo al llegar al retiro junto con el justificante de ingreso.

La inscripción queda formalizada cuando se realice el ingreso, enviar justificante por email o informar per teléfono o whatsapp.

Plazas limitadas por orden de inscripción, grupo reducido.

Traer:

Aparte de tu equipaje, traer material para la práctica, esterilla para el hatha yoga, cojín de meditación, ropa cómoda, manta fina, libreta, bañador, tapones para oídos, etc.