

# Retiros de Yoga: Sonido y Silencio

Fines de semana de yoga, canto y contemplación  
en la Sierra de Aracena.

Guiado por Miranda Bungey

## La invitación

Unos de retiro es respetar y valorar la vida de nuestra alma. Es dejar a un lado el día a día para relajarnos, renovarnos y dedicar tiempo y espacio a nuestra vida interior. A menudo sentimos una gran mejora en nuestro bienestar, que luego repercute en nuestra vida, nuestras relaciones y nuestra labor en el mundo.

Para facilitar este estado de relajación y receptividad, te acompañamos con sesiones de Hatha Yoga, canto devocional y meditación, todo ello sostenido y transformado por nuestra presencia, la naturaleza, la magia del momento y el entorno acogedor de Casa Venera.

[www.bhavan.es](http://www.bhavan.es) // 654 846 845 // [info@bhavan.es](mailto:info@bhavan.es)



### **El lugar**

Nos encanta Casa Venera; su energía, sus guardianes, su sosiego. Consta de 4 hectáreas con distintos niveles, ofreciendo paisajes variados y encantadores, cascadas y miradores, árboles frutales y una era, además de un montón de rincones privados para disfrutar de la soledad y la contemplación. Una verdadera joya en el corazón de la sierra de Aracena.

La casa en sí es conformada por dos plantas; abajo la cocina, comedor, porche, dormitorios y cuartos de baño, y arriba la sala de yoga y el dormitorio grande con su cuarto de baño. Los dormitorios son compartidos, de dos o más personas, en camas sencillas o literas.

### **La comida**

Juanjo y Celia nos preparan tres deliciosas comidas vegetarianas al día, utilizando siempre que se pueda, productos locales y frescos de la zona. Por las mañanas y entre las comidas habrá fruta, galletas e infusiones.

Los quesos que usamos son de cabra y oveja y se ofrece leche de vaca y de arroz en los desayunos. No es posible satisfacer a dietas individuales, pero si prefieres no consumir productos lácteos o tienes otra intolerancia alimentaria por favor indícanoslo en el momento de hacer la reserva, y ajustaremos tu menú. El pan que se ofrece es de trigo ecológico; si tienes intolerancia al gluten sugerimos que traigas tu propio pan, tortitas de arroz etc.

[www.bhavan.es](http://www.bhavan.es) // 654 846 845 // [info@bhavan.es](mailto:info@bhavan.es)



## La práctica

Durante el fin de semana, nos reunimos para tres sesiones de Yoga; la práctica se orienta según se encuentra el grupo y cada individuo, a veces resulta más energizante y activa, otras veces más lenta y meditativa. Miranda te ayuda a explorar tu cuerpo a través de las posturas. Se invita a ir sintiendo la vida interna del cuerpo y a des-hacer tensiones acumuladas para abrir más espacio interno, a fin de encontrar más integridad y fluidez entre las diferentes partes del cuerpo.

La segunda noche nos unimos en círculo para sentir y expresarnos cantando mantras y cantos sagrados, celebrando la vida con la voz y el corazón, disfrutando y armonizando nuestra vibración.

Dispones de varias horas de tiempo libre para disfrutar de los espacios naturales de Casa Venera, darte un paseo, leer o escribir, estar en contemplación, meter los pies en el río o simplemente relajarte en cualquier rincón de la finca. Hay la posibilidad de recibir tratamientos holísticos de reiki, masaje, reflexología podal u osteopatía (no incluido en el precio del retiro).

Karma Yoga: entre todos compartimos la tarea de poner, recoger y fregar en las comidas.

El silencio es un potenciador de nuestra introspección y te invitamos a observar dos periodos de silencio durante el retiro, para que descanses de la necesidad de hablar socialmente y para que puedas interiorizar tu atención más fácilmente.

[www.bhavan.es](http://www.bhavan.es) // 654 846 845 // [info@bhavan.es](mailto:info@bhavan.es)



## El horario

Viernes

16h a 18h – llegada

18:30h a 20h– bienvenida y yoga

20:30h – cena

Sábado

observar silencio

8h a 10h – yoga

10:15h – desayuno

tiempo libre

14:30h – romper silencio

14:30h - almuerzo

tiempo libre

18h a 20h – círculo de canto

20:30h – cena

Domingo

observar silencio

8h a 10h – yoga

10:15h - desayuno

tiempo libre

14:30h – romper silencio

14:30h – almuerzo

16h – despedida

\*el horario es orientativo y puede sufrir pequeños cambios

[www.bhavan.es](http://www.bhavan.es) // 654 846 845 // [info@bhavan.es](mailto:info@bhavan.es)



## **Fechas 2017-18**

**Otoño: 13, 14, 15 de octubre**

**Primavera: 11, 12, 13 de mayo**

**Precio:** 180€ todo incluido

Forma de pago: Transferencia bancaria (o en metálico si me ves en clase)

Banco Santander: 0049 4439 53 2390026321 // Titular: Miranda Isabel Bungey

## **Cancelaciones**

En caso de cancelación con un mes de aviso antes del retiro, se reembolsará el importe abonado, excepto 25€ en concepto de gastos de administración. Después de esta fecha no habrá reembolso a no ser que quedara cubierta la plaza.

[www.bhavan.es](http://www.bhavan.es) // 654 846 845 // [info@bhavan.es](mailto:info@bhavan.es)



No te preocupes por nada en absoluto.  
No estás aquí por accidente.  
Esta forma es sólo un traje, por un tiempo.  
Pero aquel que está detrás del traje,  
este es eterno. Debes saber esto.  
Si sabes esto y confías en esto,  
no tienes que preocuparse por nada.  
Este mundo está tan lleno de amor.  
Y tu corazón, tu ser,  
está tan lleno de amor, tan lleno de paz.  
No tienes que ir a algún otro lugar para encontrar la paz.  
Está justo donde estás.

~ Mooji

[www.bhavan.es](http://www.bhavan.es) // 654 846 845 // [info@bhavan.es](mailto:info@bhavan.es)

