

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 ofrecemos sesiones de yoga, canto y meditación, todo ello sostenido y transformado por nuestra propia presencia, la Madre Tierra, el silencio y el entorno mágico de Casa Venera.

www.bhavan.es // 654 846 845 // 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. Se cuenta también con una plataforma al aire libre al lado de la cascada. 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 dos dormitorios y dos cuartos de baño más. Los dormitorios son compartidos, de dos o tres camas sencillas.

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. El desayuno es de autoservicio, el almuerzo compartido y contundente, y la cena más ligera. Durante todo el día hay autoservicio de fruta, galletas e infusiones.

Los quesos que se sirven son de cabra y oveja y se ofrece leche de vaca, de arroz y de avena 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 dentro de las posibilidades. 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 // 654 846 845 // 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 del movimiento nutritivo y las posturas físicas del yoga. Buscamos escuchar el lenguaje del cuerpo para des-hacer tensiones acumuladas, abrir más espacio para la columna y encontrar las conexiones naturales entre las diferentes partes del cuerpo.

La segunda noche nos unimos en círculo para cantar mantras y cantos sagrados; es un momento hermoso y aunque a veces lleva mucho tiempo callada nuestra voz, cantar es algo natural y se suele disfrutar muchísimo cantando en grupo.

Al amanecer hay un espacio de meditación para quien quiera asistir, y puede que se programen otras actividades sorpresa durante el fin de semana...

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 terapias naturales de masaje deportivo, quiromasaje, reiki, reflexología y osteopatía (no incluidos 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 // 654 846 845 // info@bhavan.es



El horario

Viernes

16h a 18h – llegada
18:30h a 20h – bienvenida y yoga
20:30h – cena

Sábado

observar silencio
7h a 7:30h – meditación
8h a 10h – yoga
10h a 10:30h – desayuno
tiempo libre / terapias
14:30h – romper silencio / almuerzo
tiempo libre / terapias
18:30h a 20h – círculo de canto
20:30h – cena

Domingo

observar silencio
7h a 7:30h – meditación
8h a 10h – yoga
10h a 10:30h – desayuno
tiempo libre / terapias
14:30h – romper silencio / almuerzo
16h – despedida

*el horario es orientativo y puede sufrir pequeños cambios

Fechas 2018-19

www.bhavan.es // 654 846 845 // info@bhavan.es



31 de mayo al 2 de junio

Precio: 180€ todo incluido

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

Banco Santander. IBAN: ES02 0049 4439 53 2390026321 // Titular: Miranda Isabel Bungey

Opción de pago 1) fianza no reembolsable de 100€ y luego 80€ al llegar

Opción de pago 2) 180€ en un solo pago, de los cuales 100€ fianza no reembolsable

No te preocupes por nada en absoluto.
estás aquí por accidente.

www.bhavan.es // 654 846 845 // info@bhavan.es



No
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 // 654 846 845 // info@bhavan.es

