

# VIERNES

17:00 TÉ DE BIENVENIDA  
18:00 INTRODUCCIÓN AL  
AYURVEDA  
20:00 CENA AYURVEDA  
21:30 MEDITACIÓN  
23:00 DESCANSO





# SABADO

7:00 AGNIHOTRA  
8:00 YOGA DEL SONIDO  
9:30 DESAYUNO AYURVEDA  
10:30 RUTINAS DIARIAS AYURVEDA  
12:00 PASEO CONSCIENTE  
13:30 ALMUERZO AYURVEDA  
16:00 MEDITACIÓN ACTIVA  
17:30 FACIAL AYURVEDA  
18:30 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN  
20:00 AGNIHOTRA  
20:30 CENA AYURVEDA  
21:30 MEDITACIÓN JAPA MALA  
23:00 DESCANSO





# DOMINGO

8:00 YOGA DEL SONIDO  
9:30 DESAYUNO AYURVEDA  
10:30 EQUILIBRIO EMOCIONAL  
12:00 CAMINO DEL ALMA  
13:30 ALMUERZO AYURVEDA  
15:30 MEDITACIÓN  
17:00 DESPEDIDA



NOS ALOJAREMOS EN EL MOLINO. ES UNA FINCA DE 22 HAS. QUE SE ENCUENTRA SITUADA EN EL PARQUE NATURAL DE LA SIERRA DE ARACENA Y PICOS DE AROCHE (HUELVA).

UN LUGAR PRIVILEGIADO QUE REUNE LAS CONDICIONES NECESARIAS PARA ENCONTRAR EL RECOGIMIENTO, LA TRANQUILIDAD Y SEGURIDAD APROPIADAS PARA ENTREGARSE A CUALQUIER ACTIVIDAD QUE REQUIERA INTERIORIZACIÓN.

LAS HABITACIONES SON DOBLES O TRIPLES CON BAÑO



Una oportunidad idonea para iniciarte en el ayurveda, la práctica del yoga y la meditación o para desarrollar una comprensión más amplia de nuestra práctica del Nada yoga.



- **NADA YOGA:** Es un estilo de práctica que conecta con la esencia pura del Yoga. Generalmente asistimos a clases de Yogasana. En el caso del Nada Yoga las ásana, ocupan un pequeño espacio dentro de la clase. La práctica esta dirigida hacia la unión con el todo en busca del samadhi. Se enfoca a través del sonido, mantras, yoga nidrá y meditación en pos del proceso de unificación que busca la evolución, la unión con el Universo. En esta ocasión lo practicaremos en el agua.
- **MEDITACIÓN ACTIVA:** La meditación activa es un estilo que propone el movimiento seguido del silencio. Fue creada por el místico hindú Bhagwan Shree Rajneesh, a quien más tarde se le conoció como Osho. Propuso casi 100 técnicas de meditación. Él creía que un estilo de meditación que implicaba actividad física era más práctico para el mundo moderno. La meditación activa se practica por etapas y puede ayudar a calmar la mente y a crear una mejor consciencia del mundo. No existen métodos exactos para practicarla ya que hay muchos tipos; sin embargo, hay algunas pautas que puedes seguir y en las que puedes basar tus rutinas de meditación futuras.
- **RELAJACIÓN:** Aprenderás técnicas de relajación para la vida diaria y poder minimizar el estrés de tu día a día.
- **AYURVEDA:** Se trata de un mini taller teórico-práctico, en el que aprenderás las bases del ayurveda. En la medicina Ayurveda la constitución humana se compone de 3 tipos, a los q se denomina doshas. Conocer que dosha predomina en ti te ayudará a saber que alimentación te conviene más.
- **NATURALEZA:** Todo lo realizaremos en contacto con la naturaleza en un entorno donde se respira paz y tranquilidad.
- **AGNIHOTRA:** Es el proceso de purificación de la atmósfera mediante la acción del fuego preparado en una pirámide de cobre y sintonizando al bioritmo de la salida y puesta de sol. A través de la práctica del agnihotra notarás que la tensión de la mente desaparece

**Entrada el viernes de 17:00 a 18:00**

**Salida el Domingo a las 17:00**

**Precio: 210 € Pensión completa, alojamiento y actividades  
180 € si reservas antes del 15 de Agosto**



**Generosa Flores**

Heilpraktikerin

Homeópata

Especialista en Ayurveda

Practitioner en Flores de Bach

Profesora de Yoga del Sonido.



**Melisa de la Cruz Flores**

Terapeuta en tratamientos Ayurveda

Quiromasajista

Auriculoterapia

Nutrición y Dietética



**Alejandro de la Cruz Flores**

Psicólogo

Máster Psicología general sanitaria

Máster en atención temprana

Técnico superior en Integración Social

# Cómo hacer tu reserva

1º Escribenos un email a [cmnsevilla@gmail.com](mailto:cmnsevilla@gmail.com) con tu nombre, tlf, si tienes alguna alergia alimentaria, y si tienes coche para llegar al lugar o necesitas que te ayudemos a encontrar a alguien con quien ir.

2º Ven a nuestro centro en persona o haz una transferencia de 50 € por persona al siguiente numero de cuenta:

- Número de cuenta de la Caixa: ES92 2100 2547 9501 1066 5457
- A nombre de Generosa Flores
- Concepto: Retiro Ayurveda
- Asegúrate de que aparece tu nombre
- El resto del pago se realiza en efectivo a la llegada.