

6-12 JULIO



RETIRO DE VERANO EN BAZTÁN



www.evaom.es

INFO E INSCRIPCIONES:

657203259

**MEDITACIÓN - YOGA
NUTRICIÓN CONSCIENTE
CRECIMIENTO PERSONAL
NATURALEZA - RECONEXIÓN**

El regalo de desconectar en un entorno mágico para re-conectar contigo.

Únete a este retiro único de 7 días y 6 noches en el precioso Valle de Baztán.

Seremos acogidos por una casa maravillosa con jardín y piscina, situada en lo alto del valle y rodeada de bosque.



“Un espacio de regeneración, recarga, reconexión, de mimo y auto-cuidado para la mente, el cuerpo y el corazón; y un espacio de compartir, de reír, y celebrar el instante presente como el verdadero regalo que es”

7 días donde podrás recargar las pilas en un entorno natural; liberar el sistema nervioso central de toda la tensión y cansancio acumulados durante el año a través de la práctica de **yoga integral**; oxigenarte con las prácticas de **respiración** rodeado de árboles; apaciguar tu mente y conectar con la paz a través de las **prácticas meditativas**; honrar tu organismo con **alimentación macrobiótica**; conocerte más a través de las **dinámicas de crecimiento personal y jnana**; liberar y descubrir a través de la **danza consciente**, conocer los efectos del **acro-yoga terapéutico**; abrir tu corazón a través del **bhakti**...

LA SALA

Las prácticas tendrán lugar en una sala increíble de 100 metros cuadrados diáfanos con vistas al jardín y al valle; o bien al aire libre.



LA COCINA

Tendremos el privilegio de ser cuidados a nivel nutricional por Jone Ollequiegui, una cocinera maravillosa que ya nos ha cuidado en otros retiros, especializada en cocina macrobiótica, y que viene expresamente desde Tenerife para este encuentro.



*Si tienes alguna intolerancia o necesidad especial en tu dieta, es necesario avisar en el momento de hacer tu inscripción.

LAS HABITACIONES



El alojamiento es en habitación doble con baño privado y vistas al valle.

Si tienes alguna necesidad especial; puedes escribirnos y consultar opciones.

EL PROGRAMA

Lunes 6 julio

17h: Recepción participantes y entrega de llaves

18.30h: Presentación del retiro y práctica de apertura.

21h: Cena

Martes 7, miércoles 8 y jueves 9 de julio

8h-9h: Limpieza de canales y Pranayama

9h: Desayuno

11h-13h: Yoga Integral

14h: Comida

17-18.30h: Crecimiento personal/
Taller

19.30h-20.30h: Meditación/ Mantra Yoga

21h: Cena

Domingo 12 julio

9h:Desayuno

Viernes 10 julio

8h-9h: Limpieza de canales y Pranayama

9h: Desayuno

11h: Salida hacia Hondarribia, Hendaya .
Día de playa/paseo.
Comida en picnic.

21h: Cena

Sábado 11 julio

8h-9h: Limpieza de canales y Pranayama

9h: Desayuno

11h-13h: Yoga Integral

14h: Comida

17-18.30h: Crecimiento personal/
Taller

19.30h-20.30h: Meditación/ Mantra Yoga

21h: Cena

11h-13h: Práctica de cierre y despedida.

*El programa es orientativo y puede ser modificado en caso de considerarse necesario.

QUIÉN ACOMPAÑA E IMPARTE EN EL RETIRO?

Eva Om



Más de 24 años de experiencia en Meditación Budista Tantrayana y diversos linajes de yoga.

Profesora y formadora de profesores de Yoga Integral. especializada en Jnana Yoga.

Psicóloga colegiada C-34046, especializada en transpersonal y cuántica.

Te invito con mucha ilusión a que te unas con nosotros a este retiro formulado con mucho cariño, para que puedes darte ese regalo que tanto mereces a todos los niveles.

Si quieres más información sobre mi trayectoria personal y laboral ; y las diferentes actividades, cursos y formaciones que desarrollo en la actualidad, puedes visitar mi página web : **www.evaom.es**

Ig: **@evaomm**

Para formalizar tu plaza, necesitas:

- **Realizar un ingreso de 295€ al número de cuenta: ES5301823131420201550957; poniendo tu nombre completo y el d.n.i. en el concepto.**
- **Rellenar la ficha de inscripción e información y enviarla por mail : evaomgomez@gmail.com**



***La reserva de plaza no es reembolsable.**