

## Inscripción

Una vez realizado el pago, entregar en la recepción de Camí de Llum el Formulario de Inscripción. Dicho trámite se puede realizar también vía e-mail, enviando el formulario completo que también puedes descargarlo desde nuestra página Web.

## Coste del retiro

Alojamiento : 145€.

Enseñanzas: 100€

Total: 245€

El desplazamiento hasta la casa no está in-

## Forma de pago

Abonar **145€** en concepto de reserva antes del 31 de abril (tener en cuenta que la casa vive especialmente de los ingresos del verano y necesitan saber con tiempo la ocupación). Dicha cantidad se puede abonar en forma personal en la recepción de Camí de Llum o realizando un depósito en la cuenta de "La Caixa": E502 2100 3333 8022 0011 2884 Indicando tu nombre y apellidos. Los 100 € restantes, se abonarán al iniciar el retiro.

En caso de cancelación de la reserva, solo se te devolverá el importe, si nos avisas antes del 15 de abril.

Se entregarán certificados de asistencia

**PLAZAS LIMITADAS A 20 PERSONAS**

## Dirección Mas de Caret

Crta. La Riba-Farena Km 11.

Cami La Bartra

43459 - Montblanc, Tarragona

Tel: 977 264 003 y 679 955 756

www.masdecaret.com

Coordenadas GPS: E 01°05'59"  
N 41°19'12"

## Recepción y salida

Llegada: 5 de junio a partir de las 18h.

Salida: 7 de junio después de comer.

Los que tengáis coche, avisadnos para que podamos repartirnos entre los coches disponibles.

## Material necesario

Ropa cómoda, esterilla, cojín o banqueta de meditación, chal o mantón de meditación, cuaderno y bolígrafo, productos para la higiene personal, ropa de abrigo (tener en cuenta que en el campo, refresca por la noche), bañador y toalla (hay una pequeña piscina y la posibilidad de ir al río), linterna.

La casa nos facilita la ropa de cama y toallas para el baño (no se pueden sacar de la casa).

## Comida

La comida será ovo-lacto-vegetariana. Comunícanos si tienes alguna restricción alimenticia.

# Retiro de verano "Meditación Trataka" teoría y práctica

## Fechas

Del 5 al 7 de junio

## Conducido por

Prashantmurti - Pablo Blanc

## Organización



## Lugar



**Mas de Caret** se encuentra en un entorno maravilloso. Está en medio de la sierra de Prades, Tarragona, sin contaminación ambiental, lumínica ni auditiva.

Dispone de una sala separada de la casa y distintos espacios al aire libre donde podremos practicar. La comida es excelente y de productos cosechados en la propia masía.



# Retiro de verano “Meditación Trataka”, teoría y práctica

**Trataka** significa “mirar fijamente”, “fijar la mirada” y en esencia, consiste en fijar la mirada en un objeto, sin parpadear ni pestañear, para mantener los ojos y la consciencia fija en el objeto. Después de fijar la mirada durante unos minutos, se cierran los ojos y se practica el **Trataka** interno, visualizando la imagen o contra imagen del objeto.

Es una de las técnicas de meditación más sencillas y efectivas para concentrar la mente. Se viene practicando por los yoguis de la India desde hace siglos. Su práctica continuada, alivia el dolor de cabeza, la tensión ocular, la miopía, el astigmatismo, e incluso, las primeras etapas de cataratas. Los ojos se vuelven claros y brillantes, capaces de ver la realidad más allá de las apariencias, lo que va despertando facultades mentales que están dormidas como la creatividad, la memoria, la capacidad de visualizar a voluntad, la atención y concentración y, a un nivel más sutil, equilibra la actividad entre los nadis Ida y Pingala, activando Sushumna nadi, el canal central y Ajna Chakra (el tercer ojo).

La naturaleza de la mente es la dispersión, continuamente dispersa su energía a través de los pensamientos involuntarios y de los sentidos, especialmente los ojos. Si no nos entrenamos y aprendemos a canalizar la energía mental hacia donde uno quiere, las inercias de la mente nos distraen y alejan del momento presente, lo que limita completamente nuestra vida. La práctica de **Trataka**, nos puede ayudar a revertir este círculo vicioso mejorando la capacidad de atención y concentración, lo que, sin duda, nos vuelve eficaces y eficientes a la hora de desempeñar cualquier actividad.

En este retiro, estudiaremos el funcionamiento de este instrumento tan maravilloso que son los ojos, haremos ejercicios para mejorar la visión, habrán sesiones de Yoga integral y practicaremos **Trataka** con diferentes objetos, tanto dentro de la sala como en la naturaleza.

Prashantmurti

**A quién va dirigido:** es un retiro abierto a todos los que queráis participar sin importar vuestra experiencia en el camino del Yoga.



Prashantmurti - Pablo Blanc

Es practicante de Yoga desde los 20 años, discípulo de Swami Satyananda y Swami Niranjanananda. Fue iniciado en la tradición de Sannyasa por Swami Niranjanananda en 2006.

Diplomando por A.E.P.Y en el 2001 e Instructor Satyananda Yoga, titulado por la Academia Satyananda Yoga de Bogotá, Colombia en 2012.

“Destaca las enseñanzas que ha recibido y recibe de Sw. Digambarananda, fundador de la Escuela de Yoga Bindu, Madrid”.

Desde el 2005 al 2016, ha viajado todos los años a India, para visitar los Ashrams de este linaje en Munger y Rikhia y nutrirse de su energía y enseñanzas. Durante el 2008 al 2011, colaboró en los cursos en castellano que se han impartido en Rikhia, en los que se han abordado de forma teórica y práctica diversos aspectos del Yoga y del Tantra.

Prashantmurti se dedica a la enseñanza del Yoga desde el 1999 y desde el 2003 codirige el Centre de loga Camí de Llum, de Barcelona.