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 descargártelo desde nuestra página Web.

Recepción y salida

Llegada: 31 de mayo a partir de las 18h.

Salida: 2 de junio después de comer.

Los que tengáis coche, avisadnos para que podamos repartirnos entre los coches dis-

ponibles.

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

Comida

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

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"

Coste del retiro

Alojamiento: 145€.

Enseñanzas: 100€

Total: 245€

El desplazamiento hasta la casa no está incluido.

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": ESO2 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.

Retiro de verano "El manejo del estrés a través del Yoga"

Fechas

Del 31 de mayo 1 - 2 de junio de 2019

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 "El manejo del estrés a través del Yoga"

El estrés aparece como respuesta natural de nuestro conjunto cuerpo-mente, ante una amenaza real o imaginaria, o ante un desafío.

El resultado de esta respuesta puede ser de dos tipos:

El estrés positivo, que nos ayuda a mantenernos en un estado de alerta, para adaptarnos a la situación que nos produce el estímulo estresor. Cuando esta respuesta es coherente con la situación que la provoca, el resultado es el estrés positivo y, en cuanto dejamos de estar en contacto con ese estímulo, volvemos a un estado de equilibrio.

Y el estrés negativo, es el que se vuelve crónico, produciendo toda una serie de reacciones fisiológicas en nuestro organismo que afectan a nuestra salud y también a nuestro comportamiento emocional y mental, produciendo enfermedades como el insomnio, la ansiedad, la depresión, hipertensión, patologías cardíacas, problemas digestivos, problemas de memoria, falta de atención – concentración, alteraciones emocionales, neurosis...

Por desgracia, el estilo de vida que vivimos, especialmente en las grandes ciudades está provocando en la mayoría de nosotros este estrés crónico, que se instala en el nivel subconsciente de nuestra mente, afectando a nuestra salud, nuestros pensamientos, emociones y comportamientos.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), ha declarado al estrés como una de las principales causas de las enfermedades del siglo XXI, por las reacciones fisiológicas que producen en nuestro organismo.

La realidad es que vivamos las situaciones que nos toquen vivir, por intensas que sean, el problema no está en la situación, sino en cómo la vivimos y como nos adaptamos a esa situación.

El Yoga, como estilo de vida, nos ofrece muchísimas herramientas para comprender como funciona la mente y poder manejarnos adecuadamente en esas situaciones que nos producen estrés. Esto es lo que vamos a desarrollar a lo largo de este fin de semana en un entorno natural maravilloso.

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.