



MARRUECOS
PRESENCIA Y ESENCIA
con anayoga

29/10 AL 05/11



Viajar a través de los sentidos

Un viaje en el que conoceremos Essaouira, Agafay y Marrakech.
Los primeros tres días estaremos en una preciosa finca en Essaouira
donde practicaremos mucho yoga y mindfulness, y pasaremos junto al mar.
Observaremos la belleza del lugar y especialmente nuestro interior ante el descubrimiento
de un pasiaje nuevo, lleno de color, magia y arte.

Después, el cuarto día, nos desplazaremos hacia el desierto de Agafay,
donde nos espera la calma, la Nada, y miles de estrellas brillando.

Las dos últimas jornadas las pasaremos en la Medina de Marrakech,

Allí, entre el jaleo y el ritmo mundano que también somos,
nos sumergiremos en el embriagador mundo de las especias, los
aromas y colores que inundan esta antigua ciudad



Improvesaremos juntos lo que nos apetezca; un poco de turismo en lugares
como el Zoco, el Museo YSL, el Jardín Majorelle..., mezquitas y restaurantes,
talleres de artesanía... Captaremos miradas y sabores nuevos.
y sin olvidarnos de una inolvidable sesión de purificación en un Hammam.

Cada mañana, antes del bullicio, y de mezclarnos con esa otra cultura,
nos recogeremos también un poco en una práctica de yoga,
en conectarnos hacia dentro.

Itinerario

Llegada domingo día 29/10:

- Recogida en el aeropuerto de Marrakech y traslado por carretera a Essaouira.
- Alojamiento Villa Daba o similar categoría (hasta el día 2)
- Incluida cena de bienvenida. .

Lunes día 30/10:

- Comienzo del día con Ana.
- Desayuno
- Trabajo: Mi Gran Presente.
- Hora de comida (incluida)
- Por la tarde reanudación de la actividad.
- Cena incluida.

Martes día 31/10:

- Comienzo del día con Ana.
- Desayuno
- Trabajo: Mi Gran Presente.
- Hora de comida (incluida)
- Por la tarde continuidad del trabajo y después salida hacia Essaouira para paseo y cena.
- Cena no incluida.

Miercoles día 01/11:

- Comienzo del día con Ana.
- Desayuno
- Trabajo: Mi Gran Presente.
- Hora de comida (incluida)
- Por la tarde reanudación de la actividad y tiempo libre, paseo...
- Cena incluida.

Jueves día 02/11: Alojamiento Oxygene Lodge Agafay

- Desayuno y después paseo por Essaouira para conocer sus calles y galerías.
- Comida allí o durante el trayecto, no incluida.
- Cena incluida en desierto y alojamiento.
- Círculo meditación con Ana.

Viernes día 03/11: Alojamiento en Riad Al Loune o similar categoría (hasta día 5)
-Desayuno en desierto y salida hacia la ciudad Imperial de Marrakech.
Instalación en el nuevo alojamiento y resto de la tarde para visitas.
- Comida y cenas no incluidas.

Sábado día 04/11:

-Desayuno y pequeña actividad/círculo con Ana.
- Comida no incluida
- Tarde libre para conocer la ciudad y sus galerías de arte, su zoco, su historia y su ritmo.
- Cena de despedida incluida

Domingo día 5/11:

-Desayuno y posterior salida por carretera hacia Aeropuerto de Marrakech para vuelta a casa según horario de vuelos.
- Fin de los servicios.

quiénes somos



Ana Iri, ANAYOGA, es practicante de yoga y meditación desde 1999. Se dedica a la enseñanza de yoga en clases, talleres y retiros. Tiene dos escuelas de yoga, en Algorta y en Etxebarri (Vizcaya).

Formada en Yoga, Yogaterapia, Meditación Vedanta Advaita, Mindfulness para la psicoterapia, Terapia Gestalt, Bioenergética, Danza consciente, Tantra, etc.

Ana es una amante de la vida, del aprendizaje y de las experiencias culmen. Dedicó su vida a viajar, yogear, bailar y transmitir su pasión por el yoga.

Mi gran PRESENTE es la experiencia de unión con lo que sucede, con uno mismo y con el sentido de la vida.

Iraide es la que idea, crea y gestiona propuestas de viajes como esta que comparte con Ana. Lleva más de 15 años siendo guía acompañante de viajes y desde hace cinco combina esta pasión por el mundo, con su trabajo como terapeuta craneosacral y masajista. Para ella la vida cobra fuerza y sentido a través del viaje y el contacto con otras realidades.

Viaja porque le llama la Vida.



Mi gran PRESENTE es la experiencia de unión con lo que sucede, con uno mismo y con el sentido de la vida.

Durante este precioso viaje tendremos diferentes oportunidades y momentos para la practica con:

- 1- Asana: practica enérgica de posturas para la salud y la presencia.
- 2- Pranayama: respiraciones vitalizadoras, calmantes, conectoras con nuestro centro y energía.
- 3- Relajación sensible: calma y profundidad.
- 4- Meditación interior en la conexión con nuestra esencia más quieta.
- 5- Experimentos de meditación corporal sensible para una comunicación profunda con nuestro sentir interno.
- 6- Dinámicas de aprendizaje y reflexión en el "Sentido de la vida", en un encuentro con propósitos más íntimos.
- 7- Ceremonia de conexión. (En el desierto)
- 8 - Y la riqueza del propio viaje interno y externo.

Viajes de Calma y Yoga



EL PRECIO INCLUYE:

- Alojamiento con desayuno y algunas comidas y/o cenas especificadas
- Transportes internos.
- Una sesión de Hammam por persona
- Actividades con Ana Yoga
- Acompañamiento y asistencia durante toda la ruta.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Vuelos internacionales
- Comidas y bebidas no especificadas en el programa
- Actividades personales fuera de programa
- Propinas si son necesarias
- Seguro de Viaje (obligatorio)

DEL 29/10 AL 05/11
PRECIO FINAL 1090 €

más información sobre datos y condiciones en:
www.mundoencalma.com