

# Retiro Yoga, Corazón y Vida

Un encuentro en la naturaleza para habitar tu esencia natural

DEL 20 AL 26 DE JULIO 2023



EN CASA RURAL “Caserio Butrón”

*Sesiones de Yoga, Talleres de Meditación,  
Comunicación, Presencia, Movimiento, y  
Constelaciones Familiares.*

*Con espacios para el relax, canoa, bici, paseo o  
piscina.*

*(Posibilidad de asistencia parcial)*

Escuela de yoga  
**Bhavana**  
Algorta

ORGANIZA: ESCUELA YOGA BHAVANA  
INFORMACIÓN : 629 77 11 39 (Manu Oliver)





# PROGRAMA

**DIA**

**9,30- 13,40H**

**16,15 A 20,15H**

20	LLEGADA	RELAX EN NATURALEZA Manu
21	YOGA Y VIDA Manu Oliver	YOGA "EN MI" Ana Inri
22	YOGA Y VIDA Manu Oliver	RELAX EN LA NATURALEZA Manu
23	YOGA Y VIDA Manu Oliver	"SANANDO EN PRESENTE" Beatriz Buesa
24	YOGA Y VIDA Manu	RELAX EN NATURALEZA Manu
25	YOGA Y VIDA Manu	"MOVERSE EN LIBERTAD" Estitxu Arroyo
26	YOGA Y VIDA Manu	SALIDA

13,40 a 16,15- Comida y Descanso  
20,15 a 23h- Cena y Velada







# TALLERES

## "YOGA y VIDA"

(9,30 a 13,40h)



### MANU OLIVER

Soy profesor de yoga y dirijo la Escuela de Yoga Bhavana en Algorta, donde imparto clases regulares además de organizar talleres, encuentros y una formación en instrucción de yoga. Todo ello en una mirada que incluye el corazón en el equilibrio cuerpo-mente y en una experiencia transformadora en la que se encuentran el yoga y la vida.

### TALLERES- YOGA Y VIDA

Durante 5 días y al ritmo de los Yamas de Patanjali disfrutaremos de un taller de comunicación y otro de meditación.

Todo ello desde una mirada al yoga desde su origen tántrico, al que nos acercaremos y dejaremos que nos conecte en intimidad con la vida.

### RELAX EN LA NATURALEZA

Tardes para probar a navegar por el río con la canoa o el paddle sup, ir en bici hasta el castillo, caminar o descansar en la piscina.

Con una sesión de hatha yoga al aire libre al atardecer







## TALLER VIERNES 21

### "YOGA EN MI"

(16,15 A 20,15H)



#### **ANA INRI**

Ana Iri, ANAYOGA, comenzó con el yoga y la meditación en 1999. Se dedica a la enseñanza de yoga en clases, talleres y retiros. Tiene dos escuelas de yoga, en Algorta y en Etxebarri.

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 la investigación de las experiencias culmen. Dedicó su vida a viajar, yogupear, bailar y transmitir su pasión por el yoga.

#### **TALLER DE YOGA "EN MÍ"**

"En Mí" es la experiencia de unión con lo que sentimos y con lo que ocurre en nuestro presente.

Un aprendizaje en habitar sensiblemente las experiencias para tener una relación más auténtica con la vida y con cómo nos sienta lo que vivimos.

Y SER de manera más sincera y vivir en comunicación continua con lo que Sí somos en esencia.







# TALLER DOMINGO 23

## "EL AMOR EN ACCIÓN"

(16,15 A 20,15H)



### BEATRIZ BUESA

Soy Psicóloga Transpersonal. Y llevo más de 20 años acompañando procesos terapéuticos y apoyando el crecimiento de personas maravillosas. Mi especialidad es la Terapia Sistémica y las Constelaciones Familiares. Trabajo con el trauma a través de "Somatic Experiencing". Y hago lecturas de Diseño Humano.

Amo compartir lo que a mi más me ha ayudado, y vivir incentivando y habitando las fuerzas de sanación.

### TALLER " SANANDO EN PRESENTE"

El presente lo contiene todo. La felicidad. La plenitud. La honestidad. La conexión.

En este taller vamos a experimentar cómo Habitar el presente desde EL ADULTO INTERIOR, que asiente a la realidad, tal como es, y utiliza las emociones para ir a la acción, desde el corazón.







## TALLER MARTES 25

# "MOVERSE EN LIBERTAD"

(16,15 A 20,15H)



### ESTITXU ARROYO

Interesada por la Verdad, estudia yoga desde hace 20 años. Tocada por la tradición advaita vedanta. Licenciada en artes escénicas y formada en movimiento auténtico, investiga a través del cuerpo y el movimiento como vías de experiencia, conocimiento y celebración.

### TALLER "MOVERSE EN LIBERTAD"

El contacto sencillo y sincero con el propio cuerpo. La escucha de sus impulsos más sutiles y la necesidad del descanso en el movimiento.

Dejar de moverme y para ser movi@. La naturaleza del cuerpo y el cuerpo en la naturaleza.





## RESERVAS Y PRECIOS

El encuentro comienza el jueves 20 a las 16h y  
termina el miércoles 26 a las 14h



Las comidas y la preparación serán compartidas.



### PRECIO RETIRO

UN DIA COMPLETO-100€

UN DIA COMPLETO

CON NOCHE- 120€

MEDIA JORNADA- 60€

ORGANIZA: ESCUELA YOGA BHAVANA

INFORMACIÓN y RESERVAS : 629 77 11 39 (Manu Oliver)

Se reserva por orden de inscripción.

PLAZAS LIMITADAS