



Retir de Yoga Tradicional

Tradicional Autèntic Transformador

Haṭha yoga - Filosofia - Natura - Meditació - Mantra



18 - 19 - 20 Juny 2027

PORTAVELLA
Les Lloses (Ripollès)



Retir de Yoga Tradicional

Tradicional Autèntic Transformador

Estades d'immersió grupals, en una masia enmig de la natura.

Ideal per oferir-se un espai de connexió personal i agafar distància momentània amb la rutina diària.



Roger (Śiva Das)

Llinatge tradicional Sivananda
Advaita Vedānta Yoga

Haṭha yoga clàssic integral i
Filosofia i Psicologia del Yoga



Stefanie Privoznik

Haṭha Yoga clàssic i Yin Yoga

Medicina i nutrició Āyurveda

Enfocament holístic del Yoga



Śabda

Grup musical de mantres

Kirtan tradicional

Yoga devocional (Bhakti)





Retir integrador i transformador

Pots participar-hi, tant si ets practicant de yoga habitual o coneixes algunes de les ensenyances de la seva filosofia ancestral, com si és per tu el primer contacte amb aquesta mil·lenària pràctica per despertar al coneixement de la vida. Tothom hi és benvingut.

Allò que impulsí la teva motivació a participar-hi, serà de ben segur un bon motiu per dedicarte un cap de setmana d'exploració, claredat i calma en tu mateix/a.

Estructura habitual

- Divendres 17-18h Arribada
- Esmorzars (9.30h) / Dinars (14.30h) / Sopars (20.30h)
- Diumenge 16-17h Sortida



Pranam - Escola de Yoga - Roger Morera -(Śiva Das)



Dinàmiques i activitats



Divendres 18	Dissabte 19	Diumenge 20
Acomodament	Meditació i Prāṇāyāma	Meditació i Prāṇāyāma
Presentació	ṣaṭkarma (purificació)	ṣaṭkarma (purificació)
Yoga āsana Haṭha	Yoga āsana Haṭha	Yoga āsana Haṭha
Recitació de mantra	Immersió a la natura	Patañjali Yoga Sūtra
Meditació	Vibració sagrada i Bija mantra	Medicina Āyurveda
Satsaṅga	Yoga āsana Haṭha	Cercle de tancament
	Cants de mantra (Kīrtana)	



Pranam - Escola de Yoga



Pranam - Escola de Yoga - Roger Morera -(Śiva Das)



Entorn natural

La masia es troba en un entorn completament natural, amb boscos i camins per explorar, lluny de la contaminació dels nuclis urbans

La immersió a les profunditats del bosc permet reorganitzar el sentir interior per tronar amb més serenor i integritat

És recomanable una desconexió almenys parcial amb l'exterior, sostenint el contacte mínim indispensable per no caure en les distraccions tecnològiques habituals



Pranam - Escola de Yoga - Roger Morera -(Śiva Das)



Allotjament 'PORTAVELLA'

Habitacions compartides dobles o triples amb bany.

Espais com terrasses, sala menjador, cuina, jardins etc disponibles amb exclusivitat pel grup que realitza el retir



Pranam - Escola de Yoga - Roger Morera -(Śiva Das)



Tarifes i condicions

Preu: **295€**

Si prefereixes fer el pagament amb dos cops es poden fer 2
abonaments de **150€**

Forma de pagament

Ingrés compte bancari ES08 0182 9729 6102 0001 8718

Concepte: Nom i Cognom

O

Pagament en efectiu (10% descompte)



Pranam - Escola de Yoga - Roger Morera -(Śiva Das)

Requisits i condicions legals

La inscripció significa obtenir una de les places pel reitr de Yoga Tadicional. Es mantindrà obert el plaç fins que s'esgotin

Les places son limitades i per això, la cancel·lació d'assistència podrà comportar el retorn de només fins el 50%



Us esperem amb molta il·lusió per fer que aquest recés sigui un espai per poder-se retirar a la quietud i el silenci tant beneficiosos que hi ha en el nostre interior.

Amb tota l'entrega, humilitat i amor possibles, gràcies per ser-hi i fer-ho possible.

Om Shāntiḥ PRANAM



Pranam - Escola de Yoga - Roger Morera -(Śiva Das)

El vertader yoga no es tracta de la forma del teu cos, sinó de la forma de la teva vida. El yoga no es realitza, es viu. Al yoga no li importa què has estat; sinó la persona en la que t'estàs convertint (Aadil Palkhivala)

El yoga és un camí cap a la llibertat. Amb pràctica constant, ens podem alliberar de la por, l'angoixa i la soledat (Indra Devi)

Qui sent la crida del yoga, ja ha iniciat el camí de retorn a la consciència. Aquest és el més elevat dels seus propòsits (Śiva Das)

El que veu a tots los éssers en el Ser y el Ser en tots els éssers, mai s'allunya d'ell (el Ser). Īśa Upaniṣad 4-6



Pranam



Pranam - Escola de Yoga - Roger Morera -(Śiva Das)