



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

Inscripció: **295€**

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

Forma de pagament inscripció

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)

Hem preparat aquesta formació de Yoga amb molta il·lusió, dedicació i entusiasme; amb el coneixement i experiència adquirida al llarg de més de 10 anys de pràctica i estudi ininterromput.

Agraïm enormement que hakis tingut interès per proposar-te aquesta formació, que estem segur que et significarà un gran impuls interior. Gràcies per escollir aquest camí de consciència.

असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्माऽमृतं गमय ॥

*asato mā sadgamaya,
tamaso mā jyotirgamaya,
mṛtyormā'ṁṛtaṁ gamaya.*

*Condueix-me d'allò irreal o allò real
De la foscor a la llum
De la mortalitat a la immortalitat*

Oṃ Śānti, Śānti, Śāntih



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



**Generalitat
de Catalunya**



Viatge a Marroc

Desert del Sàhara

Tradicional Autèntic Transformador

Yoga Cultura Natura Aventura



Octubre 2025
Dijous 2 - 6 Dilluns





Una **aventura autèntica** amb una dosi de creixement i descobriment interior

Vivència propera a la vida i **costums locals**

Experiència amb un **consum responsable**, deixant una petjada turística que
aporti valor i nodreixi les comunitats locals, **allunyant-se dels intermediaris** i
les grans organitzacions turístiques

Els guies



Roger Morera
(Professor de Yoga)



Laura Costa
(Guia catalana)



Idder
(Guia local)



Un viatge amb guies locals que ens portarà al cor de l'antiga cultura
Amazigh (Bereber) del desert del Sàhara

Experiència immersiva en el país i especial dedicació a l'aventura en
entorns naturals

Pràctiques de Yoga i meditació cada dia, adaptable segons el grup

Visites a mercats tradicionals, espectacles de música local amb foc i
tambors, excursió amb camell pel desert, meditacions amb la posta de
sol, i més!

Coneixerem un poble nòmada i recorrerem el desert en 4x4 fins a
visitar un oasi



Recorregut del viatge a Marroc

Día 1



Ouarzazat

Arribada a l'aeroport i recollida del guia per agafar camí cap al desert

Tinejdad

Parada a dinar amb menjar tradicional de la zona. Podrem visitar el museu Oasis, on descobrir la simbologia i història nòmada mazigh



Merzouga

Arribada al desert i entrada a l'hotel. que ens acollirà davant la gran d'una, on podrem passejar i practicar Yoga i meditació



Recorregut del viatge a Marroc

Día 2



Merzouga

Pràctica de Yoga i meditació matinal al Desert amb la primera llum i energia del dia

Khmelia

Visita al petit poble de Khmelia, enmig del desert i pròxim a la frontera amb Algèria, on gaudirem de la música tradicional dels Gnowa i els seus ritmes hipnòtics



Sàhara

Immersió al desert del Sàhara en 4x4 enmig de les dunes i la seva atmosfera màgica. Visita a un poblat nòmada i a un oasis



Recorregut del viatge a Marroc

Día 3



Rissani

Excursió a Rissani, una ciutat a les portes del desert amb un dels mercats locals més autèntics del país, amb productes tradicionals plens d'espècies i aromes

Immersió al desert

Ruta amb camell per les dunes daurades fins al cor del desert, per contemplar la seva màgia des de la lentitud i contemplació natural



Nit sota les estrelles

Ens hospedem en jaimes, campament típic dels pobles nòmades del desert. Sopar tradicional marroquí i meditació sota les estrelles en el profund silenci del desert



Recorregut del viatge a Marroc

Día 4



Sortida de sol

Pràctica de Yoga i meditació amb la sortida del sol del desert i tornada a l'hotel amb camell en l'atmosfera matinal de calma

Ouzarzate

Retorn cap a Ouzarzate on visitarem la seva antiga Sinagoga amb manuscrits antics on descobrirem l'origen berber jueu i hindú que conviven en aquest lloc sagrat. També coneixerem la Cooperativa d'artesans



Temps lliure

Temps lliure per descansar O acabar de descobrir la ciutat. Ens hospedem a l'hotel per preparar el viatge de retorn cap a casa

Tarifes

Pagament únic en efectiu: **460€**

Filosofia del viatge

Viatge amb un especial interès per la **immersió al Desert i entorns naturals** en general, amb la intenció d'aportar una qualitat introspectiva i de treball interior a l'experiència

Tracte proper i quotidià, que convida a crear una **atmòsfera agradable** al grup i les seves dinàmiques

Llibertat per escollir les activitats que es fan en funció de les sensacions i l'estat de cadascú. Respecte per cada decisió amb la intenció que es desenvolupi un viatge interior personal durant l'estada

Condicions

Cal fer paga i senyal de 200€ en la inscripció

El grup es confirmarà quan hi hagi 5 viatgers apuntats

Si per qualsevol motiu aliè a la organització del viatge no es pot assistir, es retornarà fins a la meitat de la paga i senyal si s'avisa amb 30 dies d'antelació



Informació pràctica

Dia 1: Recollida a l'aeroport a les 10.55h

Dia 5: Acompanyament a l'aeroport a les 9.30h

- Durant els 5 dies estaràs **acompanyat/da** pel grup i per la guia (Laura) i Professor de Yoga (Roger)
- Tots els **transports inclosos** en el viatge (cotxe amb aire acondicionat)
- Tots els **hospedatges inclosos** durant el viatge (4 nits)
- Tots els **àpats inclosos** durant el viatge, sigui en l'hotel on ens hostegem o en restaurants externs durant els trajectes

Què no inclou?

- **Bitllet d'avió:** Cadascú es compra el seu (Us assessorem i us indiquem quin s'ha de comprar exactament). Cost aproximat anada i tornada **66€**
- **Assegurança de viatge i mèdica:** Cadascú pot escollir l'assegurança que consideri (us assessorem i us facilitem opcions)
- **Entrades** a Kasbahs, museus, hammams i altres aportacions voluntaries o propines que es vulguin fer
- Begudes o snacks que no formin part dels 3 àpats del dia

