



## ¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTAS 3 INMERSIONES EN LA NATURALEZA?

Ofrecer la oportunidad de sumergirte en el Yoga más allá del ásana, para recibir el verdadero propósito del Yoga: la Suprema Auto-realización.

Unirnos en tres días de inspiración yóguica, para trasladar los resultados al día a día y a una **práctica de Yoga diaria personalizada**.

Un espacio para practicantes de Yoga (todos los niveles y estilos), que deseen profundizar sin necesidad de realizar una formación oficial o de larga duración.

Anna imparte desde la aproximación del **Hatha, Raja y Kundalini Yoga**.

**Damià Olivella** acompaña la práctica con su música/mantras en vivo y comparte acerca del **Bhakti Yoga y espiritualidad**.



Es un proyecto de tres inmersiones, que equivalen a los tres centros psiconeuroemocionales que tenemos:

En el **fuego interno** nos enfocamos al primer centro, el más instintivo, vinculado a la tierra, a la identidad propia y a la fuerza vital o prana.

En el **maestro del corazón** nos enfocamos al segundo centro, el más emocional, vinculado a la relación con lo ajeno, a la compasión y a la dirección de propósito vital.

En el **arte de la meditación** nos enfocamos en el tercer centro, el más mental y espiritual, vinculado a la intuición y a la conexión a lo Sagrado.

El trabajo es complementario y recomendamos **asistir a las tres**, pero puedes asistir a una, a dos o a las tres inmersiones.

## ¿QUÉ TRABAJAREMOS EN CADA INMERSIÓN?

### ***El fuego interno. Del 28 de febrero al 1 de marzo***

#### **Temática Filosofía:**

- Los ocho pasos del camino del Yoga: yama, niyama, ásana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi.
- Chakras
- Yoga, Ayurveda, Tantra

#### **Temática Práctica:**

- Las 6 ásanas madre
- Respiración larga y profunda
- Agni Pran – Respiración de fuego
- Kapalabhati
- Vatskar pranayama
- Antara / Bhaya Kumbhaka
- Dos clases completas de Yoga y baño de gong
- Kirtan y música en vivo con Damià Olivella



## ***El maestro del corazón. Del 8 al 10 de mayo***

### **Temática Filosofía:**

- Sistema emocional / mental, patrones y tendencias
- Pranayama, el gran diamante
- ¿Qué nos enseña Patanjali?

### **Temática Práctica:**

- Surya Namaskar
- Nadi Sodhana
- Trataka meditación
- Dos clases completas de Yoga y baño de gong
- Kirtan y música en vivo con Damià Olivella

## ***El arte de la meditación. Del 10 al 12 de julio***

### **Temática Filosofía:**

- Concentración (dharana), meditación (dhyana).
- Kirtan Yoga / Mantra
- Espiritualidad en tiempos modernos

### **Temática Práctica:**

- Las 6 ásanas avanzadas
- Tantra blanco
- Estado prolongado en meditación
- Dos clases completas de Yoga y baño de gong
- Kirtan y música en vivo con Damià Olivella

## ***¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?***

A quien desee profundizar sobre Yoga; personas que se han acercado antes al yoga/meditación o técnicas de crecimiento personal que quieran ordenar, ir más allá, experimentar en su propio cuerpo, mente y alma a través del Yoga.



**Tanto si eres profesor de yoga como estudiante**, como si sientes profundizar en esta práctica; no nos vamos a quedar en la superficie. Para aquellos atrevidos que quieran regalarse tres días para ir a lo profundo de la Conciencia, sin cargas ni demostraciones: vamos a ponértelo lo más fácil que podamos para que puedas ir hacia ti, descansar en ti, y sobre todo, **llevarte recursos y avances en tu propia práctica.**

## ¿QUÉ VAS A VIVIR?

**Tres días de descanso, regeneración y auto-aprendizaje.**

A través de la maestría física y espiritual, de movimiento y conocimiento, de escuchar y compartir, llegarás a una comprensión y apreciación más plena de todo lo que el yoga ofrece.

Anna y Damià te llevan a conectar con la práctica de ásana, las técnicas de pranayama, estados meditativos, el poder de los mantras y el Gong, y la comprensión de la filosofía yóguica.

Los retos de la vida cotidiana dificultan cada vez más el descanso y el constante disfrute de la existencia; durante estos días Anna ofrecerá herramientas prácticas para ser incorporadas al diario vivir con mayor plenitud.

Habrà tiempo de descanso diario para integrar y descubrir los alrededores y jardines de la casa, en el mismo parque natural de Montserrat.

Como el grupo practica junto, tendrás la oportunidad de conocer una **sangha**, un grupo de personas con quien compartir los regalos de la sabiduría y autoexploración.

Mejora tu práctica de **ásana** (postura), agudiza tu **intuición** y lleva tu **meditación** a un espacio más consciente y profundo; aprende a **adaptar tu práctica diaria a ti.**



## ¿QUIÉN ES EL EQUIPO EN ESTA INMERSIÓN?

**Anna Pujol** es la facilitadora de la inmersión, pero cuenta con Damià y Debbie.

**Damià Olivella**, músico que desde niño crece con la influencia de la música hindú, quién acompañará la inmersión con Kirtan (mantras), viaje sonoro y sus propias composiciones. Para escuchar más acerca de él puedes hacerlo en:

Spotify: <https://open.spotify.com/artist/2y2hCleanWosuWiWbIRr4d?si=OROfWZovRNYw0oDdhjNEBA>

Youtube: <https://www.youtube.com/user/damiaolivellaoficial>

Web: [www.damiaolivella.com](http://www.damiaolivella.com)

**Debbie**, profesora de yoga, estará a disposición del grupo y realizará las clases de Yoga matinal.

## ¿DÓNDE SE REALIZAN LAS INMERSIONES?

En la casa rural **L'Hort de la Riera**, a los pies de Montserrat, a 5 minutos de Manresa (Barcelona). Casa enfocada a retiros terapéuticos que dispone de toda la comodidad y lujo para ello. Entre almendros, encinas y plantas aromáticas, ofrece un alojamiento de alto confort, exclusividad al grupo y **cocina vegetariana/vegana** saludable, con productos ecológicos del huerto y producto de proximidad.

Si tienes alguna necesidad o **intolerancia alimentaria**, dínoslo en el momento de tu inscripción.

La casa cuenta con una piscina de 32m2, zona deportiva, huerto bio con gallinas, zona de hamacas y un entorno de campos y bosques a 1 minuto de la Riera del Cornet caminando, y a 10 minutos de la Montaña de Montserrat.



Web de l'Hort de la Riera

[www.hortdelariera.com](http://www.hortdelariera.com)

Video presentación de L'Hort de la Riera con sus espacios

<https://www.youtube.com/watch?v=uN9ABPLPa8E>

Video con drone de la zona alrededor de L'Hort de la Riera

<https://www.youtube.com/watch?v=l5gVJmKqjY>

Vídeo de la sala de práctica "Ambar"

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=7&v=87SWqQDfi2Y](https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=87SWqQDfi2Y)

## ¿CUÁL ES LA APORTACIÓN?

**El precio incluye alojamiento en dormitorio compartido con baño propio y todas las comidas desde la merienda del viernes a la comida del domingo.**

Nos encontramos el viernes a las 17h y finaliza el domingo después de la comida.

Todas las estancias son en cama, y cuentan con todo el equipamiento de sábanas, toallas y el confort necesario, así como su propio baño, toallas y ducha en cada habitación. Todas las habitaciones son adaptables en triples o cuádruples a la vez que matrimonial o dobles. También están equipadas con sistema de calefacción en invierno y en verano ventiladores + las ventanas con mosquitera.

**Se realizarán las reservas de habitaciones por orden de llegada.** Si quieres una doble o de matrimonio, dínoslo y haremos todo lo posible.



**Se considerará efectiva la reserva una vez hecha la transferencia bancaria de 100€/inmersión o 300€/pack tres inmersiones.**

- Precio/inmersión con descuento antes del 31 de diciembre 2019: **270€**
- Precio/inmersión general a partir del 1 de enero 2020: **320€**
- Precio especial pack tres inmersiones: **710€** (oferta exclusiva antes del 31 de diciembre)

## ¿CÓMO HAGO MI RESERVA?

Escribe un mail a [info@annapujol.net](mailto:info@annapujol.net) para realizar tu pre-reserva. Para formalizar la inscripción es necesario hacer un **ingreso de 100€/inmersión o 300€/pack tres inmersiones** en la cuenta corriente que verás a continuación.

**No se considerará la plaza reservada hasta ese momento.** La cantidad restante, la podrás entregar a tu llegada el viernes. ES71 1491 0001 2820 1972 1329 Triodos Bank (Concepto: tu nombre+inmersión. Beneficiario: Anna Pujol).

Es necesario avisar una vez hayas hecho tu transferencia vía mail.

No se devolverá la reserva, siendo ésta trasladada a otra inmersión en el plazo de un año.

## CONTACTO Y RESERVAS

Anna Pujol

636171000

[info@annapujol.net](mailto:info@annapujol.net) / [www.annapujol.net](http://www.annapujol.net)

