



#### **\*ACLARACIÓN SOBRE MEDIDAS COVID-19**

Para poder realizar la inmersión seguimos las indicaciones recomendadas por la Generalitat de Catalunya, siguiendo la excepcionalidad de grupo máximo de 6 personas, bajo el ámbito "actividad docente". Las medidas concretas desde la casa y la organización son:

- En el caso que no se pueda realizar la inmersión, se te **reembolsará** la totalidad de la reserva.
- Se ha **limitado el grupo** en coherencia con la distancia de seguridad de 1,5m que ofrece la sala de práctica, y se han anulado las habitaciones triples o cuádruples.
- La casa dispone de **baño privado** para cada habitación.
- Se ampliará la **limpieza** durante nuestra estadía en todas las estancias.
- Entraremos por **turnos** al comedor y aseguraremos la distancia de seguridad de 1,5m. entre comensales.
- Se tomará la **temperatura** febril a tu llegada, y cada mañana.
- El uso de **maskarilla no será obligatorio**.
- Te invitamos a ver los videos de presentación de la casa donde te puedes hacer una idea de la amplitud, espacio y naturaleza del lugar.



## ¿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**.

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 29 al 31 de enero 2021***

#### **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

***El maestro del corazón. Del 12 al 14 de marzo 2021***

**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

***El arte de la meditación. Del 7 al 9 de mayo 2021***

**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

## ¿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.

Te llevamos 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.



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

##  QUI N ES EL EQUIPO EN ESTA INMERSIÓN?

**Anna Pujol** es la facilitadora de la inmersión, y cuenta con **Will Acha (Wayra music)**, m sico que la acompaña con m sica/mantras/cantos medicina en vivo en algunas de las clases y prácticas, y **Debbie**, profesora de yoga, estará a disposición del grupo y realizará las clases de Yoga matinal.

##  D NDE 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**, d nlo 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)

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

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=l5gVJmKqPJY>

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?

**GRUPO EXCEPCIONAL REDUCIDO POR MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19.**

**El precio incluye alojamiento en dormitorio compartido de dos personas con baño propio y todas las comidas desde la merienda del viernes a la comida del domingo. Y también existe la opción de habitación individual (consultar si quedan plazas)**

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, pero esta vez, dejaremos **TODAS LAS HABITACIONES DE DOS PERSONAS, Y ALGUNAS INDIVIDUALES**. 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 individual o de matrimonio, dínoslo y haremos todo lo posible.

**Se considerará efectiva la reserva una vez hecha la transferencia bancaria de 100€/inmersión. En caso de no poder realizar la actividad, se te reembolsará la totalidad de la reserva.**

- Precio/inmersión con habitación **doble: 300€**
- Precio/inmersión con habitación **individual: 330€**

## ¿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** 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.

Sí se devolverá la reserva, siendo ésta reembolsada en su totalidad en caso de anulación de la inmersión.

## CONTACTO Y RESERVAS

Anna Pujol

636171000

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

