



¿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.

SESIÓN DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE “BREATHWORK”

El sábado por la mañana tiene lugar la actividad probablemente más potente de los tres días, una sesión de respiración consciente de 45 minutos, basada en el método In_Breath (con base de Rebirthing y Holotrópica).

BAÑO DE GONG

El viernes y el domingo tiene lugar un baño de gong de 45 minutos, después de la práctica.

MÚSICA EN VIVO

Durante todo el sábado, las prácticas son con música en vivo, con Will Acha (Wayra music). Una combinación de música producida para la ocasión y música en vivo.

El trabajo es complementario y recomendamos **asistir a las tres inmersiones**, pero puedes asistir a una, a dos o a las tres inmersiones. No es necesario realizarlas por orden.



¿QUÉ TRABAJAREMOS CONCRETAMENTE EN CADA INMERSIÓN?

*En todas las inmersiones se proponen tres clases completas de Yoga, dos baños de Gong y una sesión de respiración consciente o breathwork.

El fuego interno. Del 4 al 6 de febrero 2022

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
- Antara / Bhaya Kumbhaka

El maestro del corazón. Del 13 al 15 de mayo de 2022

Temática Filosofía:

- Sistema emocional / mental, patrones y tendencias
- Pranayama, el gran diamante

Temática Práctica:

- Surya Namaskar
- Nadi Sodhana
- Trataka meditación
- Kirtam Yoga / Mantra



El arte de la meditación. Del 26 al 28 de noviembre 2021

Temática Filosofía:

- Concentración (dharana), meditación (dhyana).
- Espiritualidad en tiempos modernos

Temática Práctica:

- Las 6 ásanas avanzadas
- Estado prolongado en meditación
- Kirtan Yoga / Mantra

¿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 y la respiración.

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 y la respiración ofrecen.

Te llevamos a conectar con la práctica de ásana, las técnicas de pranayama, la respiración (breathwork) como herramienta de liberación



y sanación, 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.

Habrá 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, y cuenta con **Will Acha (Wayra music)**, músico que la acompaña durante el sábado con música/mantras/cantos medicina en vivo en la sesión de respiración / breathwork y prácticas.

¿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

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

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

Vídeo con dron 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

¿CUÁL ES LA APORTACIÓN?

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.

Nos encontramos el viernes para empezar a las 18.30h (pudiendo llegar a la casa a partir de las 16.30h) y finaliza el domingo después de la comida (pudiendo dejar la casa hasta las 18h).

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. (Con alguna excepción de triple o individual)** También están equipadas con sistema de calefacción en invierno y en verano ventiladores + las ventanas con mosquitera.

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

- Precio/inmersión todo incluido con habitación doble: **300€**

¿CÓMO HAGO MI RESERVA?

Escribe un mail a 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 en efectivo 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 a info@annapujol.net

Si por causas personales no puedes asistir, se te guardará la reserva de 100€ durante un año para que puedas disfrutarla en cualquiera otra inmersión.



PRÓXIMAS FECHAS

2021

26-28 noviembre El arte de la meditación

2022

4-6 febrero El fuego interno

25-27 marzo Yoga & Ayurveda (junto a María Salvatierra)

13-15 mayo El maestro del corazón

15-17 julio El arte de la meditación

23-25 septiembre El fuego interno

18-20 noviembre El maestro del corazón

CONTACTO Y RESERVAS

Anna Pujol

636171000

info@annapujol.net / www.annapujol.net

