

# Retir "Reconnecta amb la teva essència"

## Presentació

Aquest retir està fet amb el cor i des de l'experiència del meu propi camí vital.

És una invitació a reconnectar amb qui som de veritat.  
T'animes a viure-ho?

Per fer tot això, anirem ben acompanyats d'un seguit d'ànimes boniques que ja han començat el seu propi camí.

## Professors

La Vivi Herrera, és professora de Vini Ioga des de 2016 i és mare de dues nenes. Els seus pilars fonamentals són la família i la seva gran passió i vocació, el ioga.

El Vini Ioga, és un Ioga molt suau que permet escoltar el que realment el cos vol comunicar.

L'Andoni Leiva és musicoterapeuta, instructor de mindfulness i meditació. Expert en instruments ancestrals.

La Rosa Gallifa és mestra de primària i d'educació especial, ha orientat el seu recorregut vital cap al benestar i el creixement personal. En aquest camí va descobrir la numerologia del Ser com a eina d'autoconeixement, que avui comparteix impartint tallers.

La Bet Coll, és professional de la perruqueria i de l'estètica, sempre ha tingut una gran passió pels olis essencials i productes naturals, tot plegat li va generar un gran interès pel ioga facial i els tractaments relaxants o energitzants depenent de l'estat emocional.

L'Esther Prats és empresaria per més de 30 anys, s'ha format en diverses disciplines i segons paraules seves, viu a la Matrix però gràcies a la seva base espiritual i holística la sap torejar. Ens farà una pràctica de bioenergètica amb Chi kung.

Eva Chertó és instructora de ioga oncològic i terapèutic. Formada en tacte compassiu i en teràpies manuals dirigides a relaxar el sistema nerviós, ofereix sessions per a poder relaxar el vostre cos, i la vostra ment

La Iolanda Icart ha passat la vida entre fogons i s'ha format de la mà de molts bons cuiners, que han fet del menjar un art, una filosofia de vida i una contínua descoberta. Ens farà gaudir de la cuina que porta dins, introduint el nostre cos en l'art de cuidar-se.

Els plats seran vegetarians i de proximitat.

Em toca presentar-me, jo soc la Maria Canamasas Pajarols, en la recerca del benestar personal i familiar, he descobert diferents tècniques les quals utilitzo tant a casa com en les sessions de teràpia.

Vaig iniciar-me en la medicina quàntica el 2014.

Actualment: mentora, terapeuta, networker i he escrit un conte.

Ara gaudeixo preparant aquest retir per tu .

# Programa

## Divendres tarda

18h Acollida

19.30h Ioga

21h Sopar

Temps lliure

## Dissabte matí

08h Ioga

09.30h Esmorzar

10.15 h Tècniques de neteja energètica

11.30 Descans

12h Dinàmica de numerologia del ser

14h Dinar

## Dissabte tarda

16h Musicoteràpia i bany de so

17.30h Descans

18 h Llei de la manifestació

21h Sopar

Temps lliure.

## Diumenge

08h Ioga  
09.30h Esmorzar  
10h Ioga facial  
10.30h Expansió de consciència  
12h Superació del dolor crònic  
amb la meditació i el Chi kung  
13h Temps lliure  
14h Dinar

## Lloc

Ca L'Estamenya està situada a Perafita (El Lluçanès)  
Un lloc acollidor, que ens ajudarà a trobar-nos amb els  
elements, a tornar a casa, a sentir-nos plens.

El preu total  
del retir és de 325€, tot inclòs  
Per formalitzar la inscripció cal fer un pagament de 175€  
al compte ES37 0182 9729 6102 0025 8174

## Què cal portar?

La teva essència  
Estora per fer ioga i manta  
Roba còmoda

Durant tot el cap de setmana hi ha la possibilitat de fer-se una  
sessió de tacte compassiu amb l'Eva Chertó,  
sessions de ½ h a 30€

T'esperem per compartir l'experiència amb tu!