

3-5 DIC.
2020

RETIRO

Re-Conecta

Evolución de la consciencia humana a través de la meditación

Objetivo

Brindar herramientas para el autoconocimiento, la transformación y alineación de tu ser (cuerpo, emociones, mente y energía).

¿A quién está dirigido?

Personas que:

- Deseen empezar un camino de introspección.
- Quieran seguir cultivando su paz interior.
- Tengan la intención de transformarse.
- Hayan vivido algún episodio de crisis.

No necesitas experiencia o conocimiento previo

Costo

\$4,250 por persona

¿Qué incluye?

- 2 noches en el Hotel Mocca (habitación compartida)
- Acceso a todas las prácticas meditativas
- 5 comidas (vegetarianas)
- Guía descriptiva sobre las técnicas vistas
- 1 Planta
- Kit de alimentación viva
- 10% de descuento en tu próxima visita al Mocca
- 20% de descuento en asesorías posterior al taller

Cupo limitado a 12 personas

Transporte

Cada participante es responsable por su propio transporte a la sede del retiro.

Inscripción

Aparta tu lugar con \$1,500 (no reembolsables, si transferibles a otra persona) y los \$2,750 restantes a más tardar el 3 de diciembre, puedes realizar tu pago con tarjeta de crédito o débito, por medio de transferencia, depósito bancario, o liquidar en efectivo ese mismo día.

¿Qué necesitas llevar?

- Un tapete de yoga
- Una botella (para tomar agua)
- Ropa cómoda
- Ropa de yoga
- Una cobija
- Libreta
- Pluma

¿Qué aprenderás?

- A usar las diferentes técnicas de respiración.
- Una serie de yoga para comenzar o profundizar tu conexión con el cuerpo.
- Diferentes fermentos/germiandos para un cambio en tu alimentación.
- Como transformar tu energía sexual.
- Como lograr una meditación estática.
- A relajarte en tu vida cotidiana.
- Como comunicarte de manera consciente.

C U E R P O

Y o g a

El yoga es una filosofía proveniente de la India, es un camino espiritual, un estilo de vida. En esta práctica nos vamos a enfocar en una de sus ocho ramas, que es el cuerpo, llamado *asanas*, que se basa en diferentes posturas para la alineación y desintoxicación del cuerpo para poder alcanzar otros niveles de consciencia.

M e d i t a c i ó n e n m o v i m i e n t o

Generalmente asociamos la meditación con la quietud, pues el objetivo es alcanzar la serenidad y la contemplación desde un punto de no-juicio, sin embargo la vida es como un mar en constante movimiento.

En este espacio iniciaremos con una breve práctica de meditación guiada para luego viajar con nuestra respiración hacia una exploración dancística libre, de manera que podamos fluir con nuestra propia esencia y mantener la atención en el presente, unificando emociones-mente-cuerpo.

E M O C I O N E S

C o m u n i c a c i ó n n o v i o l e n t a

La Comunicación No Violenta nos orienta para reestructurar nuestra forma de expresarnos siendo responsables de lo que sentimos y deseamos. Nos enseña a observar sin evaluar y conectar con lo que necesitamos y al mismo tiempo escuchar con atención plena transformando nuestras palabras automáticas en palabras conscientes.

Se dará una plática teórica sobre los principios de la Comunicación No Violenta y una práctica sobre situaciones donde utilizar esta poderosa herramienta.

M E N T E

Meditación y Atención Plena

La meditación es un estado de consciencia donde sólo observas sin hacer ningún juicio, dirigiendo tu atención hacia un punto específico, es practicar la ecuanimidad ante cualquier estímulo externo, para cultivar la paz mental. En esta práctica vamos a introducirnos a un viaje de autonocimiento utilizando la técnica de Anapana "atención plena en la respiración".

Yoga Nidra

Es una técnica para aprender a relajar la mente y el cuerpo, a través de un estado donde la consciencia oscila entre la vigilia y el sueño. Esta práctica se va a llevar a cabo acompañada de cuencos de cuarzo para una relajación más profunda.

E N E R G Í A

Pranayama

Pranayama es una de las ramas de la filosofía del Yoga que se refiere a la respiración. Es una de las formas para el cultivo del *prana* (energía vital). En esta práctica vamos a explorar diferentes técnicas de respiración para distintos propósitos y sus beneficios.

Alimentación Viva

Comer saludablemente es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y una vida balanceada.

Lo que comemos se convierte en lo que somos y también podemos darle una atención y consciencia a nuestros alimentos en resonancia con lo que nuestro cuerpo va necesitando día a día.

En este taller teórico-práctico veremos algunas formas sencillas de fortalecer el sistema inmunológico y digestivo, incorporando probióticos, pre bióticos, snacks crudos y otros tips nutritivos para la cotidianidad.

Sexualidad Sagrada

La sexualidad sagrada está basada en la corriente de Shivaismo Tántrico, que tiene como objetivo llevarnos a conocer el potencial de nuestra energía sexual a través de meditaciones activas, ejercicios grupales y respiraciones. Durante el taller se dará una plática sobre la filosofía tántrica donde exploramos la sexualidad como un camino sagrado de liberación y unión a través del conocimiento de los 7 chakras, el orgasmo tántrico, la meditación activa y los mantras.

¿Quién lo guía?

Anaïs



Psicóloga y terapeuta holística

Con un amplio recorrido en terapias alternativas, como: Holographic Repatterning, Aromaterapia, Flores de Bach, Reiki, Sanación Pránica, Aguahara (Masaje Acuático), Danzaterapia, Risoterapia, Sonoterapia, Medicina Tradicional Herbolaria, Dinámicas grupales, Teatro del Cuerpo, Yoga. Y una gran apasionada de la nutrición y la alimentación viva.

Unifica técnicas de autoconocimiento, meditación, movimiento y cuidados del cuerpo para equilibrar emociones, abrir la mente y el corazón, invitándonos a vivir el presente con armonía y gratitud.

Floren cia



Psicóloga y maestra de yoga

Prácticante de yoga desde hace más de 5 años, certificada en Himalayan Yoga Association, India, en Asthanga/Vinyasa yoga.

Es una fiel creyente que la forma en la que nos comunicamos es un reflejo de nuestro estado interior, el comunicarnos desde la compasión puede resultar una gran herramienta de transformación.

Su interés por la relación mente-cuerpo, la ha llevado a descubrir diferentes prácticas que la llevan a un estado meditativo, como lo es el yoga y el slackline, donde solo existe el momento presente.

Cree en la liberación de todos los seres. En la transformación de la consciencia colectiva hacia el amor incondicional, a través de la reconexión con nosotros mismos, con el otro y con la Tierra.

Lorena

Guía de meditación y sanadora holística

Largos viajes en el oriente donde ha integrado el camino del autoconocimiento explorando distintas disciplinas como: Budismo, Tantra, Hinduismo y Zen. Maestra de meditación certificada por La Universidad del Alma & Kalapgram Gurukulam. Facilitadora de círculos de mujeres. Sanación a través de Sound Healing certificada por Himalayan Yoguini Centre, Nepal. Lectora de Registros Akashicos por Akashic Record Community. Estudió Tantra Shaivism en la escuela Mahasiddha Yoga en Rishikesh, India y creadora de círculos de mujeres tántricos. Fundadora del proyecto Meditation Tribe, que ayuda a iniciar a las personas en el camino de la meditación con prácticas orientales.

