

Retir dirigit per:

Jordi Febrer
Professor de Yoga integral.
Certificat oficial de professionalitat en instrucció de yoga.

Reconegut per :

APAYI (asociación de psicología para la autorrealización y yoga integral).

AEPY (asociación española de practicantes de yoga).

Acreditat per:

ICQP (institut català de qualificacions professionals).

Format en practitioner P.N.L.

Format en Teràpia Unitiva per l'autorealització.



Hi ha una llum que brilla més enllà
de totes les coses de la terra,
més enllà de tots nosaltres,
més enllà dels cels,
més enllà del més enllà.
Aquesta és la llum que brilla al nostre cor.

Chandogya Upanishad

Lloc:

“La Plana”, una masia preparada per retirs situada entre Vic i Manresa (Barcelona) i envoltada de bosc.



Telèfon: 93 838 52 03
<http://www.fundaciolaplana.org/>
Mas La Plana Santa Maria d'Oló

Informació:

Jordi Febrer
Tel: 93 841 50 12 / 658 35 19 86 (whatsapp)
jordifebrer@apayi.com
<http://autorealitzacio.com>
www.apayi.com



APAYI
Asociación de psicología
de la autorrealización y
Yoga integral.

Retir d'estiu 2018

“La Plana”, Santa Maria d'Oló
Del 12 al 17 d'agost

Yoga Integral Autorealització

Reconeixent la serenitat real



Una oportunitat per retrobar
la teva pau autèntica

El yoga és una via d'autorealització; l'autorealització és la plena consciència de SER la realitat; la realitat és allò que sempre és constant i inalterable, allò que mai pot deixar de SER... i això es pot manifestar a l'existència com SERenitat.

Un retir que constarà de variades pràctiques i de l'estudi de la ment, les estructures i formació de l'ego i les possibilitats de transcendència a través del yoga integral i de la teràpia unitiva (T.U.) per l'autorealització.

També es plantejaran estones i espais de silenci interior i contemplació.

Viure uns dies en un ambient intensiu de ioga, meditació i investigació, és una bona oportunitat per anar despertant més a la nostra essència real, amor, pau interior, que en el fons és l'anhel de tots els éssers.

Horari:

- 07:30 Dinàmiques tantra-yoga / Pranayama.
- 08:30 Meditació / centrament.
- 09:00 Esmorzar
- 10:30 Meditació.
- 11:00 Ensenyança.
- 12:30 Hatha yoga línia unitiva.

- 14:30 Dinar.
- 17:00 Ensenyança. (A / I).
- 18:30 Passeig / Meditació.
- 19:45 Hatha yoga / Dinàmiques autorealització/ Yoga nidra.
- 21:00 Sopar.
- 22:15 Kirtan, meditació, investigació.
- 23:00 Dormir.

Aquest és l'horari aproximat de cada dia, es pot reajustar en funció dels horaris de la casa o de la dinàmica del grup.

Dates:

Del diumenge 12 d'agost a les 19:00 h fins el divendres 17 d'agost a les 17:00 h.



Es farà un dieta ovo-lacto-vegetariana, si hi ha alguna incompatibilitat amb algun menjar, cal especificar-ho amb antelació.

Es dormirà en habitacions compartides de 2,4 i 6 persones.
La casa disposa de piscina i biblioteca.

Preu i inscripcions:

Preu total del retir 425 €.

Cal confirmar-ho per telèfon o email, i posteriorment fer un pagament de 140€ al compte de "CaixaBank":

ES51 2100 1912 7401 0049 9230 *indicant el nom de qui fa l'ingrés.* La resta de l'import es farà efectiu en arribar al retir, junt amb el justificant d'ingrés.

La inscripció queda formalitzada quan es faci l'ingrés, enviar justificant per email o informar per telèfon o whatsapp.

Places limitades per ordre d'inscripció, grup reduït.

Portar:

Apart del teu equipatge, portar material per la pràctica, estora pel hatha yoga, coixí de meditació, roba còmoda, manta fina, llibreta, vestit de bany, taps oïdes, etc.