

# ANAHATA YOGA RETREAT

Expande tu corazón

*"Ceremonia de cacao, yoga y meditación"*

Retiro de Otoño  
12, 13 y 14 de Octubre

Cal Massot  
Belianes

## ¿Qué esperar de este retiro?



Este retiro está creado para expandir nuestros corazones y conectar a un nivel más profundo con nuestra esencia. El amor es universal y está en todas nosotras, cuando somos capaces de deshacernos de todas esas etiquetas que nos impone la sociedad, nos abrimos a compartir amor desde un espacio sano y puro. Durante este retiro vamos a adentrarnos en la magia de nuestro corazón para cultivar el amor hacia nosotras mismas así como para abrirnos a dar y recibir desde un espacio libre y seguro.

Anahata es el chakra del corazón y es uno de los centros energéticos más potentes, es el faro del alma, nuestra esencia y el guía en el camino. En un mundo en el que todo es veloz y recibimos estímulos constantes, a veces, la mente toma el control y es fácil dejar el corazón a un lado. Por eso, hemos creado este retiro, para acompañarte durante 3 días a salir de la mente y reconectar con tu corazón.

A través de la práctica del yoga y la meditación cultivaremos esa apertura pero también utilizaremos otras herramientas para crear una conexión más profunda. La planta medicinal del cacao nos acompañará en este viaje y nos adentraremos en la práctica del Tantra para explorar las limitaciones de nuestro corazón. El tantra es una práctica milenaria que aparece en las escrituras sagradas de la India mucho antes que el yoga y no tiene ninguna relación con prácticas de carácter sexual a pesar de que se ha distorsionado su verdadero significado en los últimos años.

Serán tres días para respirar y reconectar en un entorno natural acompañadas de una alimentación consciente. Yoga, meditación, pranayama, journaling, tantra, cacao y movimiento para abrir nuestros corazones a la magia de la vida y el amor. ¡Tenemos muchas cosas que celebrar y muchas otras que soltar!

Por lo tanto éste es un retiro para mujeres y hombres que quieran conectar a un nivel más profundo con el corazón, soltando las limitaciones de la mente. Tanto si eres practicante de yoga con experiencia como si es tu primera vez, este es un espacio para ti porque el corazón no entiende de límites, ni etiquetas. Un espacio seguro, sin niveles, ni juicios dónde puedas ser, explorar y sentir el amor universal de tu alma.

Desde Yoga Sin Fronteras te invitamos a salir de la mente y conectar con tu corazón.



## ¿Dónde tendrá lugar?



Cal Massot es una casa dedicada en exclusiva a retiros de yoga y está situada en el pueblecito medieval de Belianes, en la comarca de l'Urgell, Lleida, a tan solo 1 hora y 30 minutos de Barcelona, rodeada de campos de viñedos y olivos, en un entorno natural ideal para parar y reconectar.

El conjunto de las instalaciones está específicamente diseñado y construido para actividades relacionadas con nuestro objetivo: lograr un desarrollo armónico del ser humano, impulsar un sano crecimiento psicológico y cultivar una espiritualidad práctica.

Para ello dispone de todo lo necesario para llevar adelante actividades grupales de fin de semana o de varios días en un entorno cuidado y natural.

La alimentación es una parte fundamental para nutrir nuestro cuerpo y nuestro espíritu, durante el retiro contaremos con un menú vegetariano de comida casera.

Un lugar ideal para vivir unos días de paz, meditar, conectar con tu corazón, relajar las tensiones, escribir y estudiar, perderte por los viñedos y campos de alrededor y encontrarte contigo misma.

## ¿Cómo llegar?

Carrer Major, 16, 25266 Belianes, Lleida, España



## Equipo Anahata Yoga Retreat



Meritxell Martorell- Profesora de yoga- Pranayama y Meditación

Tras dar la vuelta al mundo y trabajar como periodista freelance en distintos países, en el año 2011 descubrí la práctica del yoga. Esta disciplina me ayudó a encontrar equilibrio en mi ajetreada vida y a escuchar más mis verdaderas necesidades: necesitaba parar.

Mi primera formación fue en el 2012 en el sur de India. Fue allí donde descubrí que sincronizando respiración y movimiento pasaban cosas maravillosas, volvías a tu esencia. Desde entonces, tras más de 1000 horas de estudio y varias formaciones, he conseguido dedicarme exclusivamente al yoga.

Además, junto a mi pareja fundamos la ONG Yoga Sin Fronteras, con el objetivo de que esta bonita disciplina llegue a todas las personas.

Laura Palenque - Yoga, Reiki y Breathwork

Inicié la práctica del yoga hace 10 años en busca de un espacio de calma dentro de una agitada vida laboral como periodista de televisión. En 2019, dejé mi trabajo para viajar a India sin billete de vuelta y profundizar en el yoga.

Formada en Hatha, Yin y Meditación creo en el yoga como herramienta de cambio y crecimiento personal para todo el mundo. Me apasiona el trabajo energético y por eso me he especializado en el trabajo individual con terapias holísticas como facilitadora de Breathwork y Master de Reiki.

Hace dos años que vivo entre Sri Lanka y la India dónde he podido construir la vida que soñaba, compartiendo lo que me apasiona, trabajando con personas y siguiendo este camino de crecimiento personal que nunca termina.



## Talleres y actividades

*\*Programa sujeto a variaciones según el tiempo y necesidades del grupo.  
Plan inamovible del programa: "Dejar que las cosas fluyan"*

### JUEVES

17:00 Llegada y reparto de habitaciones  
18:00 Círculo de apertura con ceremonia de cacao y presentación del retiro  
19:30 Dinámica grupal  
20:30 Cena

### VIERNES

8:00 Clase de Vinyasa Yoga  
9:00 Desayuno  
10:00 Workshop Filosofía del yoga / yoga mujer  
11:30 Metta Meditación en movimiento  
13:30 Comida

*TIEMPO LIBRE*

17:00 Taller de Tantra  
19:00 Sesión de Yoga Nidra  
20:30 Cena  
21:30 Ritual Viernes noche y journaling

### SÁBADO

08:00 Clase de Hatha/ Vinyasa yoga  
09:00 Desayuno  
10:00 Taller de Filosofía  
11:30 Yin Yoga + Pranayama  
13:30 Comida

*TIEMPO LIBRE*

15:00 Círculo de Cierre



## ¿Qué incluye?

**PRECIO TOTAL DEL RETIRO: 320 euros**

El precio incluye:

- Alojamiento 3 días, 2 noches en habitaciones compartidas
- Utilización libre de los espacios comunes de la casa
- Todos los desayunos
- Todas las **comidas vegetarianas**
- Todas las clases prácticas
- Todos los workshops
- Todas las clases teóricas
- Material necesario para las actividades excepto esterilla de yoga

Que no incluye:

- Transporte hasta Cal Massot (pregúntanos por el transfer si lo necesitas)
- Seguro de viaje (opcional)
- Todo lo que no esté escrito en el apartado "Qué incluye"

Qué necesitaras:

- Esterilla de yoga
- Ropa cómoda para las clases
- Ropa deportiva y de abrigo
- Calzado cómodo para caminar
- Traer tu propia esterilla (sino tienes pregúntanos para facilitarte una)
- Una botella de agua reutilizable
- Cuaderno y boli
- Tu buen rollo y ganas de pasarlo bien :)



## Reservas y contacto

Reserva tu plaza por 60 euros

Transferencia bancaria:

**IBAN - BE89967247711185 / BIC - TRWIBEB1XXX / MAIL: [info@anandaflow.com](mailto:info@anandaflow.com)**

Puedes realizar también un **BIZUM** al **676 50 88 65** - (Concepto ANAHATA Yoga)

Una vez tengas el comprobante envíalo a **[info@yogasinfronteras.org](mailto:info@yogasinfronteras.org)** con tu nombre y apellidos. (Importante enviarlo al mail, no al Whats app o IG)

Más info:

Email: **[info@yogasinfronteras.org](mailto:info@yogasinfronteras.org)**

Whats app: **+34 676 50 88 65 (Laura)**



\*Elijiendo este retiro estás apoyando a la ONG de Yoga Sin Fronteras. Un 10% del total de los beneficios irá destinado a los distintos proyectos sociales que hay detrás de esta organización.

*En caso de querer cancelar tu plaza, **la reserva no será reembolsable**, el pago restante se devolverá al 100% si la cancelación se realiza hasta 15 días antes del inicio.*



[yogasinfronteras.org](http://yogasinfronteras.org)