# DEVI YOGA RETREAT

## Despertando a tu Devi

*"Yoga, meditación, rituales, círculo de mujeres"*

Retiro de Primavera
26, 27 y 28 de Mayo

Can Benet Vives,
Tordera

# ¿Qué esperar de este retiro?

Devi Yoga Retreat está pensado para todas nosotras. Un retiro que va de nuestros cuerpos, de qué lugar ocupamos en la sociedad. Va de nuestra identidad, va de reencontrarnos, escucharnos y conocernos.
Este es un retiro para mujeres en general. Tanto si eres una practicante de yoga avanzada como si es la primera vez que vas a participar en un evento así, este es tu lugar. Un espacio sin niveles y sin juicios, un lugar donde ser, sin etiquetas.

La palabra sánscrita «devi» significa 'diosa'. En ocasiones, este término se usa genéricamente para describir a cualquier diosa. Por lo tanto, todas las diosas son consideradas aspectos diferentes de una única Devi, que es la energía femenina del único creador. Porque todas nosotras, con nuestros cuerpos, nuestras diferencias y nuestros ciclos somos auténticas y bellas. Y hablamos de ciclos porque somos cambiantes, variables, diferentes en cada etapa, somos cíclicas y, en este retiro, vamos a hablar de ello.

Devi Yoga Retreat celebra su tercera edición y lo hace siendo fiel al objetivo inicial: ofrecer herramientas útiles para entendernos mejor como mujeres. Descubriremos qué pasa en nuestro cuerpo en cada etapa, hablaremos de mitos y verdades, nos sentaremos en círculo y compartiremos experiencias. Conoceremos los cuatro arquetipos de mujer y hablaremos de alimentación, para aprender a nutrirnos desde la escucha. Eliminaremos toxinas y gozaremos de los beneficios de una sauna y, si el cuerpo nos lo pide, también bailaremos un poco. ¡Tenemos muchas cosas que celebrar y muchas otras que soltar!

Por lo tanto éste es un retiro para todas las mujeres que quieran conocer su naturaleza cíclica y que quieran quieran reconocer todas las diosas que hay en ellas. Mujeres terrenales que aunque no hablen de energías sienten curiosidad por entender un poco más sus cuerpos, sus hormonas, su ciclo y su naturaleza femenina.

Desde Yoga Sin Fronteras te invitamos a despertar a tu Devi.

# ¿Dónde tendrá lugar?

Can Benet Vives ofrece la posibilidad de realizar retiros en plena naturaleza a menos de una hora tanto de Barcelona como de Girona. Retiros regenerativos para descansar y recuperar fuerzas, retiros de silencio, de calma y tranquilidad, donde disfrutar también de las maravillosas vistas. Ideal para vivir unos días de paz, meditar, conectar con tu corazón, relajar las tensiones, escribir y estudiar, perderte por los bosques y encontrarte contigo misma.

El campus de Can Benet Vives es el nombre de un finca de más de ocho hectáreas situada en el corazón del Parc Natural del Montnegre, provincia de Barcelona. 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 privilegiado y sumamente cuidado.

El Campus está dividido en varios edificios y sectores. El edificio central es una antigua y gran masía del siglo XIX conocida como Can Benet Vives, que da nombre a todo el Campus. Este conjunto de edificios alberga las instalaciones y habitaciones para el alojamiento de los grupos y retiros que vienen a realizar actividades puntuales y para los residentes permanentes que se encargan del buen funcionamiento del campus.

Devi Yoga Retreat tendrá lugar en la sala de les Moreres, una sala de 90 m2 con suelo de parquet y techo alto, diseñada para danza, yoga y actividades físicas en general. Un espacio donde celebrar la vida y la aventura de ser mujer.

¿Cómo llegar?
Vecindario de Hortsavinyà, 7,
08490 Tordera, Barcelona
https://canbenetvives.org

# Equipo Devi 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.

Laia Vallet - Doula, acompañamiento a la mujer en sus momentos vitales y Co-fundadora de cíclicas.app

Mujer, madre, doula, guía de ritos de paso y acompañante de procesos femeninos a través del masaje ayurveda, círculos y retiros para mujeres.

Desde 2014 acompañando a mujeres en su maternidad y procesos vitales para vivir una vida conectadas con su naturaleza cíclica, la intuición y su espíritu indomable, ese lado instintivo, autónomo, libre y salvaje que habita en todas nosotras.

# Equipo Devi Yoga Retreat

Jessica García - Profesora de Hatha Yoga y Coach de Salud y Nutrición Integrativa

He dedicado estos últimos años a compartir el yoga como profesora y seguir creciendo como alumna. Aunque disfruto igualmente de los estilos más dinámicos del Hatha Yoga en mi práctica personal, mis clases se nutren especialmente de las línea Yin y restaurativo.

Formada también como coach de salud y nutrición integrativa, promuevo la reconexión con la propia naturaleza femenina a través de hábitos de alimentación y bienestar que respeten las circunstancias personales de cada mujer. Confío plenamente en el potencial femenino para transformar el mundo y me enfoco en apoyar el camino de autoconocimiento y sanación de quienes desean estar en sintonía con el flujo de la vida.

*"El día que una mujer pueda no amar con su debilidad sino con su fuerza, no escapar de sí misma sino encontrarse, no humillarse sino afirmarse, ese día el amor será para ella fuente de vida"- **Simone de Beauvoir***

# Talleres y actividades

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

## VIERNES

17:00 Llegada y reparto de habitaciones
18:00 Círculo de bienvenida presentación retiro (4 energías, 4 Diosas)
18:30 Creación del altar
19:00 Dinámica grupal
20:30 Cena
21:30 Meditación nocturna

## SÁBADO

8:30 Walking meditation y pranayama
9:15 Desayuno
10:00 Workshop: Mujer cíclica, arquetipos energías femeninas y yoga.
11:30 Masterclass Vinyasa (4 energías, 4 Diosas)
13:30 Comida
FREE TIME
15:00 Dinámica autoconocimiento / creencias limitantes
17:15 Yoga Nidra
18:00 Sauna
20:30 Cena
21:30 Ritual Sábado noche

## DOMINGO

08:30 Sesión de yoga
09:15 Desayuno
10:00 Cuidar tu salud femenina de forma holística (tóxicos, alimentación, estrés...)
11:30 Sesión de Breathwork en parejas
13:30 Comida
FREE TIME
15:00 Círculo de Cierre

## ¿Qué incluye?

# PRECIO TOTAL DEL RETIRO: 365 euros

El precio incluye:

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

Que no incluye:

- Transporte hasta Can Benet Vives  (pregúntanos por el transfer si lo necesitas)
- Seguro de viaje (opcional)
- Todo lo que no esté escrito en el apartado “Qué incluye”

Qué necesitaras:

- Ropa cómoda para las clases
- Ropa deportiva y de abrigo para meditación matutina por el bosque
- Calzado cómodo para caminar
- Puedes traer tu propia esterilla si te sientes más cómoda
- Una botella de agua reutilizable
- Cuaderno y boli
- Bañador/ Bikini y toalla para la sauna /piscina
- Elemento especial para nuestro altar (piedras, fotos, collar, algo que sea especial para ti y que te simbolice o represente como mujer)
- Tu buen rollo y ganas de pasarlo bien :)

# Resevas y contacto

**Reserva tu plaza por 75 euros**

Número de cuenta: **ES22 0081 0013 6300 0184 9386**
Puedes realizar también un **BIZUM** al **635691594** (Concepto Devi Yoga)

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

Más info:
Email: **info@yogasinfronteras.org**
Whats app: **+34 635691594 (Meritxell)**

*Eligiendo 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, l**a reserva no será reembolsable**, el pago restante se devolverá al 100% si la cancelación se realiza hasta 15 días antes del inicio.*