

BÀLSAM

RETIR DE PRIMAVERA

24-25-26 de maig 2024

ROSSI ∞ MONTERO

loga · Respiració · Natura

T'agradaria viure
l'experiència de
sentir com un
bàlsam pel teu
cos, la teva ment
i el teu esperit?



Quan:	Del 24 al 26 de maig del 2023
On:	Casa rural "Les closanes" de Moià
Preu:	290€ (fins el 30 de març) 320€ (a partir de l'1 d'abril)

Torna el retir BÀLSAM!

Per connectar-te, sentir-te i carregar les teves energies, com un acte d'amor amb efecte *balsàmic*.

Suavitzarem les tensions: farem un parèntesi amb les rutines i responsabilitats diàries per *regenerar* la ment, el cos, i l'organisme al complet.

Un retir per a estar amb tu en un entorn segur, i compartir amb gent bonica que se sent igual o similar a tu.

Estarem enmig de la naturalesa, en una masia preciosa «*Les Closanes*», la *Montse Palou* ens cuinarà menjar macrobiòtic, i el *Toni Lledó* ens acompanyarà amb les vibracions dels seus instruments.

Tot plegat serà un regal

Vens?

Practicarem ioga, meditació, pranayama i ens connectarem amb la natura.



Què t'ofereixo en aquest cap de setmana?

- Cap de setmana de des-connexió per a la re-connexió
- Pràctiques de meditació, respiració, relaxació i ioga.
- Bany de so/kirtam
- Cuina macrobiòtica, vegetariana, saludable i deliciosa, preparada al moment.
- Passejar pel bosc per connectar amb la naturalesa i fer algunes dinàmiques.
- Entorn natural i aire net
- Conèixer altres persones amb inquietuds similars a les teves
- 2 nits en una casa rural preciosa



Que farem?

Arribada: Divendres a partir de les 17h

Sortida: Diumenge a partir de les 17h

DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	8.00 Meditació	8.00 Meditació
	8.30 Ioga	8.30 Ioga
	9.30 Esmorzar	9.30 Esmorzar
	Descans...	Descans...
	12.00 Natura i respiració	11.30 Natura i respiració
	13.30 Dinar	13.30 Dinar
	Temps lliure...	Temps lliure...
17.00 Arribada i instal·lació a la casa	17.00 Ioga	16.00 Cloenda
18.30 Benvinguda, i pràctica de Ioga	18.30 Taller vibracional	17.00 Sortida
20.30 Sopar	20.30 Sopar	
Meditació	Meditació	

**Nota: Podeu arribar a la casa a partir de les 17h per a instal·lar-vos física i mentalment..*

Els horaris són orientatius i flexibles, depenen del moment i de les necessitats del grup.

Qui som?



Rossi Montero

Professora de ioga i respiració

Soc la responsable i creadora d'aquest retir.

Professora de ioga des de fa més de 10 anys.

El meu estil és Hatha i Raja ioga, fortament influenciada pel ioga Iyengar.

En un retir porto totes les meves eines, tot el que se, i tot el que sóc, i ho poso a disposició de les persones.

La meva intenció és que visquis una experiència sanadora, a través del ioga, la natura, la vibració sonora, el menjar saludable, la bona companyia, la calma, la pau i l'amor.

Poso l'ànima, el cor i la creativitat en cadascun de les meus retirs, així que no t'el perdis!



Toni Lledó

Musicoterapeuta

Músic des de nen, treballa amb instruments d'alta vibració:

Concs de Quars i Alquímics, Koshis, Ottar, Udú, Hung drum i altres instruments ancestrals de corda i vent de diferents cultures.

Ens oferirà la possibilitat de poder transmutar i facilitar l'alquímia de les nostres ombres i llums, equilibrant-les a la balança.



Qui som?



Montse Palou

Cuina

Implicada en la restauració i la cuina des de l'any 1987.

S'especialitza en cuina saludable l'any 2009. Estudis d'alimentació macrobiòtica i energètica.

Des d'aleshores ha sigut cuinera en restaurant vegetarià, ha cuinat per retirs, i també imparteix tallers de cuina i d'alimentació saludable.

Ens proposa per aquest retir de primavera (quasi estiu), un menjar lleuger i saborós basat en:

verdures, hortalisses, fruites, cereals, llegums, làctics... que ens ajudarà a fer les pràctiques amb bona energia



Les Closanes

Masia tradicional catalana

Les Closanes és un racó màgic del món, envoltada per camps de cultiu ecològic, oliveres i boscos. Aquí, la natura i la tranquil·litat s'uneixen per oferir una experiència única.

L'energia que es respira en aquest indret és especial. Aquí, el vent comporta la frescor dels boscos i cada sortida de sol és pur espectacle.

L'entorn és més que bonic; és terapèutic. L'energia de la natura que l'envolta convida i facilita suaument, a desaccelerar i reconnectar amb un mateix.

Que inclou el preu?

- Estada a la casa rural en habitació compartida i llit individual (2-3-4 persones per habitació) bany compartit. Si desitges estar en una habitació individual té un suplement a part de 60€.
- Tovallols i roba de llit
- Tots els àpats diaris, des del divendres sopar fins al diumenge dinar.
- Infusions i fruita disponibles tot el dia si necessites.
- Sessions de ioga
- Taller de respiració i pranayama
- Meditacions
- Passejos per la naturalesa
- Bany de so/Kirtam

Que NO inclou?

- Desplaçament fins a la casa (us posarem en contacte per si hi ha la possibilitat de compartir cotxe)
- Estoreta de ioga, 1 o 2 mantes per a la pràctica de ioga, block (si no tens comunica-ho)

PREU

295€ Si ho reserves ara i fins al 31 de Març

325€ si ho reserves a partir de l'1 d'Abril

Reserva la teva plaça per: 100€

**Nota: la paga i senyal només serà reemborsada per causa de força major, en cas contrari pots utilitzar-la per al proper retir o activitat.*

