

# CESAR CALDERA & INMA IBÁÑEZ



## RETIRO DE YOGA

CASA RURAL GILLUE - SABIÑÁNIGO- HUESCA

**DEL 6 AL 9 DE DICIEMBRE**

INFORMACIÓN Y RESERVAS 649902552



## RETIRO DE YOGA

Del 6 al 9 de diciembre

Un retiro nos permite profundizar en la práctica y en la relación con uno mismo. Conectar con la sencillez y el recogimiento del lugar y darnos cuenta de algunos mecanismos de nuestra mente es una forma de visualizar el estado de calma que subyace bajo las fluctuaciones de nuestra mente. Yoga es parar ese movimiento y darnos cuenta.

Practicaremos saludos al sol, extensión de columna, apertura de cadera, profundización de enlaces, saltos de los vinyasas y nos introduciremos en técnicas de ensueño.

Hemos elegido la casa rural Gillué. Situada en medio de un precioso paisaje de Huesca, en Sabiñánigo, os va a encantar.

## HORARIO

7:30 Saludos al sol - Práctica de la dignidad del yogui

8:30 Desayuno

10:00 -12:00 Hatha Yoga y Pranayama

12:15h -13:15 Espacio de creación - movimiento libre, caminatas meditativas...

13:30 Comida. Aquí y ahora.

17:00-20:00 Talleres de apertura de cadera, extensión de columna y saltos.

20:30 Cena

21:30 Ensueño, fuego.

Silencio y descanso

## ACTIVIDADES

### CLASES DE YOGA

Tod@s sabemos que el hatha yoga es un tipo de yoga conocido por su práctica de ásanas o posturas corporales, que aporta a los músculos firmeza y elasticidad, pero no tod@s conocemos la forma particular, firme y estable que tiene César de enseñar.

César enseña a fluir, respirar y soltar en cada uno de los movimientos de entrada y salida de las ásanas. La presencia es aquí y ahora. Cómo pisar es cómo elevarse y cómo estirar es cómo sentir.

El control de la respiración y la capacidad de permanecer en estado meditativo durante el transcurso de la práctica es otra de las características de su enseñanza.



## ESPACIO DE CREACIÓN

En los espacios de creación compartiremos momentos y encuentros en los que, a través de la observación de lo que sentimos y de lo que pensemos, estemos presente en la experiencia de exploración creativa.

Los procesos creativos pueden ayudarnos a practicar y entender el desapego, la impermanencia y la transformación.



## FILOSOFIA DEL YOGA

A lo largo del retiro puede ocurrir que tengamos algunos momentos en los que poder comentar, dialogar o escuchar algunas de las Enseñanzas que subyacen en una práctica de yoga. Inma nos acercará con su mirada clara y sencilla, a esas enseñanzas prácticas que nos ayudan a prestar atención durante nuestro día a día y entender por qué el miedo tiene ramificaciones infinitas y por qué ellas son las causas de lo que se refleja en el cuerpo.

## TÉCNICAS DE ENSUEÑO

Durante los momentos que permanecemos en atención sutil, podemos ser conscientes, sin interpretaciones ni juicios, del momento presente, de lo que ocurre a nuestro alrededor, de lo que hay, de lo que es.

Aquí y ahora. Instante. Totalidad.

"Ningún camino lleva a ninguna parte, pero uno tiene corazón y el otro no. Uno hace gozoso el viaje; mientras lo sigas, eres uno con él. El otro te hará maldecir tu vida. Uno te hace fuerte, el otro te debilita." (Carlos Castaneda)

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

Todas las actividades son opcionales y susceptibles de cambios en función del grupo. Creemos que para obtener el máximo beneficio de tu estancia es recomendable participar en todas las actividades programadas.

## CÓMO LLEGAR

Tanto si venís desde Pamplona-Iruña como de Huesca, tomamos dirección Sabiñánigo y salimos en la salida de LA GUARGUERA. Pasada la rotonda seguir hasta el camino de LA GUARGUERA A-1604. En esa carretera, seguir durante 19 Km donde hay una desviación a la izquierda que os llevará a Gillué, Casa Rural. 3 km.

Importante. No utilizar GPS ni Google Maps ya que la carretera principal está en obras y no está actualizado.

## QUÉ TRAER

Esterilla de yoga  
Zafú y manta de meditación  
Antifaz (en caso de que te sea necesario)  
Linterna

## TARIFAS

Habitación compartida y pensión completa - 135€  
Retiro de yoga - 180 €  
Total- 315€

Para reserva de plaza, se requiere un anticipo de 30€. El resto del pago se efectuará el día de la llegada. Entrada durante la mañana del jueves 6 para iniciar clases a las 12 y salida el domingo después de comer.

El precio incluye:

- Todas las comidas
- Alojamiento en dormitorio compartido (máx. 7 personas).
- Clases de saludos al sol, yoga-ásanas, pranayama, creación y técnica de ensueño.
- Talleres de apertura de cadera, extensión de columna y saltos. 1 en cada una de las 3 tardes.

## INSTALACIONES

Perfectamente acondicionadas para el desarrollo de las distintas actividades en un entorno de silencio y tranquilidad, idóneo para la concentración y el retiro interior.



## ¿QUIÉNES SOMOS?



César Caldera

Practicante de yoga con más de 30 años de experiencia, es un Maestro que inició su camino espiritual a la edad de 14 años.

César es un yogui experto en desmontar la práctica de sus alumn@s para reconstruirla sobre cimientos más sólidos y estables.

Practicante de la primera, segunda, tercera y cuarta serie de Ashtanga es capaz de enseñarte cualquier ásana.

Su estilo de yoga es absolutamente personal y propio.

Pincha [aquí](#) para saber más.

Inma Ibáñez

Hatha yogui con más de 20 años de experiencia en la práctica del yoga.

Profesora de Hatha y Ashtanga Yoga.

Estudiante de budismo y diálogo interreligioso.

Pincha [aquí](#) para saber más.

¡¡Bienvenid@s tod@s los que os animéis a acompañarnos en este retiro!!

“El cielo y la tierra están en nosotros” Gandhi