

RETIRO DE YOGA Y COCINA ENERGETICA

12,13 Y 14 DE OCTUBRE

GILLUE
(HUESCA)

CLASES DE YOGA Y
FILOSOFIA CON INMA
DEL CENTRO DE YOGA
ACTOS Y PALABRAS
TF: 649902552

CLASES DE COCINA CON JONE
DE CASA GILLUE
TF: 626654529

WWW.CASARURALGILLUE.COM

WWW.FACEBOOK.COM/ACTOSYPALABRAS



RETIRO DE YOGA Y COCINA ENERGÉTICA

Del 11 al 14 de Octubre.

El retiro con actividades de Yoga y cocina energética es una propuesta pensada para alejarnos de la rutina y el estrés y a la vez contactarnos con la sencillez y el recogimiento del otoño.

Mover con consciencia a tu cuerpo permite conseguir una relajación profunda y, observar la relación con la comida te permite recargar la energía vital para mejorar la salud física y mental.

Durante este retiro practicaremos meditación, caminatas meditativas, clases de yoga y clases de cocina. También tendremos charlas y diálogos para reconocer la relación que hay entre cuerpo y mente cuando adoptas una alimentación consciente y, por supuesto, aprenderemos recetas sencillas que pueden incorporarse en la vida diaria.

HORARIO

7:30: Meditación

8:00: Clase de yoga

9:45: Desayuno

10:00 - 13:00: Clase de cocina

11:30 - 12:30: Pranayama y meditación

14:00 : Comida

15:00: Tiempo libre (Ir a pasear, leer, posibilidad de masaje....)

16:00: Caminata meditativa (Opcional)

17:15: Filosofía del yoga

18:30: Clase de yoga

20:00: Cena

22:00: Charla y/o meditación

23:00: Silencio y descanso

ACTIVIDADES

CLASES DE YOGA

Clases de Hatha yoga para todos los niveles de práctica.

El **hatha yoga** es un tipo de yoga conocido por su práctica de ásanas o posturas corporales, que aportan a los músculos firmeza y elasticidad.

Es uno de los métodos de yoga más difundido en todo el mundo. Está caracterizado por una suave transición entre una ásana y la siguiente. No debemos olvidar, en ningún momento, el control de la respiración y la capacidad de permanecer en estado meditativo durante el transcurso de la práctica.

COCINA ENERGÉTICA

Cada uno de nosotros tenemos características físicas y psíquicas distintas. Es importante darnos tiempo para escuchar a nuestro cuerpo, comprender sus mensajes y darle lo que realmente necesita.

Nos parece importante despertar una consciencia personal de nuestras necesidades y saber de las consecuencias de los alimentos en nuestro organismo.

Distinguiremos entre estructuras corporales (Yin y Yan) tanto en la alimentación como en la naturaleza y la vida misma.

La alimentación puede ser contractiva o expansiva y este será el efecto que tendrá en nuestras células.

Recuerda que “somos lo que comemos” pero recuerda también que la alimentación empieza antes de que nos sentemos en la mesa.

RECETAS

Ensalada de escarola con crostones y tempeh

Tofu con setas y alcachofas

Tortitas de trigo sarraceno

Gomasio

Pickles

Alga nori con sésamo

Mayonesa líquida

Salsa de yogur

Crema de cereales

Arroz salteado

Hamburguesas de azukis

Etc...

CAMINATAS MEDITATIVAS

Caminatas diarias en la naturaleza (si el tiempo lo permite) practicando la atención plena y la observación de nuestros sentidos.

Sentir todo, lo de dentro y lo de fuera.

Ser presentes. Ser sin intervenir mental o emocionalmente.

KARMA YOGA

Yoga en la acción. Ser conscientes del espacio que ocupamos y de la atención para dejar ese espacio tal y como nos gustaría encontrarlo.

Observar que la limpieza y el cuidado del lugar es también una limpieza de nuestra mente y un descanso de nuestros sentidos.

FILOSOFIA DEL YOGA

Filosofía basada en textos y enseñanzas budistas e hinduistas para entender el comportamiento de nuestra mente. Enseñanzas prácticas que 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.

Charla sobre el concepto de los tres Gunas de Yoga (cualidades presentes en la naturaleza). Esta charla es aplicable a la relación de los alimentos y sus efectos.

CHARLA Y/O MEDITACIÓN

Momento de reunión para compartir, escuchar y comentar, también para despedirnos, antes de ir a dormir, conectando con el silencio de la sala y del lugar.

MOMENTOS DE SILENCIO

Cultivamos el silencio durante la noche. Este silencio profundo es muy sanador para calmar la mente y estar en paz con nosotros mismos, escuchándonos atentamente. Tendremos un sueño más reparador y al día siguiente disfrutaremos el silencio con claridad mental para nuestra practica de ásanas, meditación y cocina.

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

INFORMACIÓN IMPORTANTE

CÓMO LLEGAR

Consultar en la web

<https://www.casaruralgillue.com>

QUÉ TRAER

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

Delantal
Cuchillo
Tabla para cortar

TARIFAS

Habitación compartida
Los 2 talleres - 200 €
Taller de yoga y meditación - 175€
Taller de cocina energética y meditación - 175€

Habitación individual
55€ por día

Para reserva de plaza, se requiere un anticipo de 30€. El resto del pago se efectuará el día de la llegada.

Entrada el jueves a partir de las 19h y salida el domingo a las 16:00h

El precio incluye:

- Todas las comidas
- Alojamiento en dormitorio compartido (max 7 personas), habitación doble o individual.
- Sesiones de meditación por la mañana y por la tarde.
- Clases de yoga-asanas y pranayama por la mañana y/o clases de cocina.
- Caminatas meditativas por la naturaleza.
- Charlas de filosofía

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?

Inma Ibáñez



Instructora con más de 20 años de experiencia y con titulación en Hatha Yoga y en Ashtanga Yoga

Jone Ollokiegui



Cocinera macrobiótica con 20 años de experiencia.
Formación de medicina tradicional china
Formación de Dien Chan o
facioterapia
Formación de la nueva medicina Hammer