



RETIRO DE ASHTANGA YOGA

con MARIELA CRUZ, autorizado nivel II, KPJAYI

3. – 9. DE JUNIO DE 2019

en Cajiz (Vélez-Málaga)

**Todos los niveles son bienvenidos!
el discurso del taller es en español + inglés**

Estamos encantados de invitarte a un retiro excepcional de Ashtanga Yoga con Mariela Cruz - cerca de Vélez-Málaga, Cajiz.

Mariela está empezando su gira europea del proyecto Ashtangini en Málaga y viene a enseñar en nuestro nuevo mysoreshala@costadelso!

Una semana de intenso Ashtangayoga, guiada por la presencia atenta y motivadora de Mariela, llevará su práctica a un nivel más profundo, y abrirá su corazón para "La danza de Vinyasa".

Charlas y Satsangs sobre la filosofía del yoga arrojarán luz sobre cómo este conocimiento puede ayudarnos a transformar nuestras vidas hacia una mayor conciencia y paz interior.

Experimenta la alegría y la profundidad de una práctica de Yoga dedicada, y déjate inspirar por un Ashtangini que ama y vive el camino del yoga.



HORARIO:

3. de junio, 3 - 5 de la tarde: reunión de bienvenida, círculo de satsang - con chai y dulces

PROGRAMA DE LA MAÑANA: 4. - 9. de junio

Sábado y domingo, 8. + 9 de junio el programa comienza 1 hora más tarde!

8 - 10: Mysore-práctica de la mañana

10.30 -11.30: Desayuno frutal y apetitoso

11.30 -12.30: filosofía

Sábado y domingo:

9 - 11: Mysore-práctica de la mañana

11.30 -12.30: Filosofía

13:00: POTLUCK y despedida en círculo

CELEBREMOS y COMPARTAMOS @ Sábado y Domingo después de Filosofía: Trae tu plato vegetariano español-andaluz favorito para celebrar, disfrutar y compartir los frutos del amor por el yoga! (por favor vegano, vegetariano, sin huevos)

TALLERES DE LA TARDE: 4 + 6 de junio: 14:00 - 16:00

INDIANMUSIC-VIBES por GOVINDA: 7 de junio a las 13:00

Temas de Filosofía: Los 8 miembros de Ashtanga Yoga, Yamas y Niyamas en la sala Mysore, Principios básicos de alineación en Asana, Tristana: Respiración, bandha y drishti, el yoga es habilidad en acción: Fundamentos del Bhagavad Gita, DOMINGO: Preguntas y respuestas & Círculo de cierre

Temas del taller: La respiración y la danza de vinyasa: el poder de las transiciones y la anatomía sutil y los principios generales de la alineación: ir más profundo.



LUGAR:

Nuestro yogashala@costadelsol, "Finca el Ocle" abre sus puertas a partir del 1 de mayo de 2019. Cada mes ofrecemos 2 semanas de programa matutino con un programa de talleres durante todo el año. Invitamos a talleres de yoga con profesores especiales y a temas especiales.

Estamos situados en un hermoso valle cerca de Vélez-Málaga, a 6 km de las maravillosas playas largas y tranquilas de Benajárfes, en una naturaleza maravillosa y con vistas al mar mediterráneo.

Relájate durante los talleres en nuestra terraza con piscina y disfruta de la belleza de la naturaleza.

PRECIOS E INSCRIPCIONES:

El taller sólo se puede reservar como un programa de una semana entera.

“drop ins” pueden ser consideradas 2 días antes del comienzo del programa, ya que las plazas son limitadas.

Por favor, ponte en contacto con nosotros a través de WhatsApp para comprobar si hay plazas disponibles.

“EARLY BIRD”: 210 EUR hasta el 15 de mayo

Después del 15 de mayo: 250 EUR

el precio incluye

- taller-programa
- brunch
- Concierto de Música de India con GOVINDA

El precio de la reserva es de 100 EUR (sin reembolso - pero transferible a un amigo) por transferencia bancaria a la cuenta siguiente:



Andrea Panzer

ES75 2100 4796 1320 0003 9052

BIC CAIXESBBXXX

Banco Caixa-Banco

Por favor, escribe para el tema:

"yoga con Mariela Cruz, 3.- 9. de junio de 2019_y tu nombre"

PayPal: Andrea Panzer, yogaandrea@web.de

Para el taller de Málaga puedes ponerte en contacto con "Yoga Centre- flow":

Grecia 0034 618459979 / greciayoga@gmail.com

CÓMO LLEGAR y PUNTO DE ENCUENTRO para la primera vez:

Por favor, no subas directamente a la Finca, ya que la carretera es de un sólo sentido, y las plazas de aparcamientos son limitadas.

El camino hasta la finca está asfaltado y bueno, pero escarpado y estrecho. Tenemos que coordinar las llegadas:

El PUNTO DE ENCUENTRO es en el pueblo de Cajiz, frente a la Cafetería - Bar La Plaza (en Google: QR58+V3, Cajiz).

Es muy fácil, directamente en el pueblo, que está situado al lado de la carretera principal.

3 de junio (lunes): 14h30 - ¡por favor, puntualidad!

4 de junio (martes): 7.30 h para la primera sesión de mysore-morningsession.

La finca se encuentra a 1,5 km de allí y vamos juntos en unos coches del punto de encuentro.



CÓMO LLEGAR A CAJIZ (VELEZ-MALAGA):

Aeropuerto: Málaga

En coche: Autovia A7, desde Málaga, seguir dirección Almería / Motril, tomar la salida 265 Cajiz, Iznate. Seguir la MA 3203 hasta Cajiz.

ALOJAMIENTO:

Este Retiro de Ashtanga es un programa no-residencial.

Sin embargo, ofrecemos 1 bonita habitación doble para 2 yoguis para que se queden en nuestra "Finca el Ocle".

Por favor, preguntanos por correo electrónico para esta opción.

En los alrededores de Cajiz o Benajárfes (al lado de la playa) hay buenos lugares para alojarse.

Ayudamos a coordinar en la medida de lo posible, con otros yoguis, si quieres compartir un apartamento.

Por favor, busca Cajiz (Málaga), España:

- Airbnb.com**
- google-maps para albergues cercanos**
- homeaway.com**
- Hotel Esperanza y Hotel Estación en Benajárfes**
- Mangofarm Almayate es bonito, solo 5 km: emmeli.voss@gmail.com
finca-manantial-de-luz.es**
- camping en la playa campingvallenizaplaya.es**
- y más...**



Podemos enviarte una lista...

QUÉ LLEVAR

- ¡felices vibraciones!
- Por favor trae tu propia colchoneta, toallas para yoga y natación y bebidas
- Por favor, sigue nuestras instrucciones obligatorias en el lugar para preservar el agua y los recursos!
- Nuestros números de móviles - por favor contáctanos por WhatsApp!

GOVINDA: 0034 644 806625

ANDREA: 0049 179 7880635

DIRECCIÓN:

Andrea Panzer + Govinda Schlegel (Hna. Ruggero Zeni)

Finca el Ocle

Carretera Cajiz-Iznate km. 1

29792 Cajiz (Vélez-Málaga)