

3 A 5 DE MARZO 2023

Canto sagrado y el quinto chakra

El yoga
DE LA VOZ



*"EL CANTO, TAL Y COMO NOSOTROS LO PRACTICAMOS,
ES EN SENTIDO LITERAL LA RESURRECCIÓN
O LA REDENCIÓN DEL CUERPO."*

-Germana Giannini

Este retiro combina la medicina del canto sagrado y el Bhakti Yoga con prácticas de meditación para calmar la mente y conectar con el silencio interno. Serán tres días espectaculares para nutrirse y volver a la fuente, sostenidos por el poder sanador de la naturaleza.

Cada día vamos a entrar en el terreno sagrado de la voz y el canto de mantras para experimentar directamente su inmensa capacidad de abrir el corazón y crear silencio interno.

Disfrutaremos de unas sesiones especiales de yoga y pranayama diseñadas para abrir las cajas de resonancia del cuerpo y así prepararlo para recibir el canto. En este viaje experimentarás la potencial que tiene la voz de sanar, aliviar, y elevar el espíritu humano. Te estamos esperando....

PROGRAMA

viernes 3 a domingo 5 de marzo, 2023

viernes 3

15h a 17h: Llegada

17h a 19h: Yoga y pranayama para aterrizar y centrarnos

CENA

21:30h: Cantos sagrados y meditación



sábado 4

8h a 10:30h: Meditación y mantras de amanecer, técnicas vocales

BRUNCH

13h a 15h: Conferencia y estudio teórico

DESCANSO

17h a 19:30h: Pranayama, respiración dinámica y journalling

CENA

domingo 5

8h a 10:30h: Yoga y pranayama

BRUNCH

13h a 14:30h: Cantos de despedida, y cierre

15h: Salida





Amara Valley

Una hermosa finca 100% fuera de la red, ubicada al norte de Catalunya, alimentada por energía renovable, y perfecta para albergar grupos de retiros, formaciones, cursos residenciales y eventos transformativos.



- Salas de Yoga & Meditación -
- Deliciosa Comida Gourmet Vegetariana & Vegana -
- Piscina panorámica -
- Impresionantes instalaciones y terreno -
- Acceso gratuito a Internet -



Sala de yoga amplia y luminosa para las prácticas de yoga, meditación, pranayama y canto. Tiene todos los materiales necesarios para nuestras prácticas, incluyendo esterillas de yoga.

Un lugar espectacular, rodeado por montañas y bosques. Tendrás tiempo libre para explorar y disfrutar.



Habitaciones luminosas compartidas entre 2 o 4 personas con baños compartidos.

La cocina de Amara te proporcionará una nueva percepción de la comida sana. Las comidas están diseñadas con ingredientes de temporada producidos localmente, y creamos platos llenos de sabor, color y abundancia nutricional.





TARA WALSH

Tara es un yogui, cantante, y músico que lleva más que 20 años trabajando en el mundo de yoga, meditación, canto sagrado y música sagrada.

Es profesora certificada de Iyengar Yoga, y se ha dedicado su vida al camino de yoga desde 1998. A lo largo de su trayectoria ha viajado por todo el mundo para estudiar con varios maestros distintos, aprendiendo de la meditación, respiración (pranayama), y filosofía de yoga. Entre ellos son BKS Iyengar, Geeta Iyengar, S.N. Goenka (Meditación Vipassana), Donna Farhi (yoga restaurativa y yoga para mujeres), Tara Judelle (Hatha Yoga), Amma (meditación y bhakti yoga), el Dalia Lama, Germana Giannini (Voz y canto), Angelo Cecchi (Hatha Yoga), Amelia Cuni (voz y canto), y los hermanos Gundecha (canto Druphad), y Chloe Goodchild (el canto consciente). Desde 2013 ha colaborado con otros artistas y músicos como Ravi Ramoneda, Manu Om, Raffa Martinez, Peia, Tina Malia, Gonzalo Paniagua, y Brenda McMorro.

Además que los kirtans y conciertos también ofrece clases de canto y de armonio para alumnos particulares. Tiene su propia escuela de yoga online 'Satyatara' donde se puede estudiar varios cursos dedicados a la práctica de yoga, los mantras, y prácticas respiratorias.

"QUE TU CANTO DE ALABANZA SEA EL SILENCIO

-Rumi



FECHAS

viernes 3 de marzo, 17h
a domingo 5 de marzo, 15h
2023

LUGAR

Amara Valley
Banyoles
Girona

COSTES

Precio anticipado: 330€
(hasta el 31 de diciembre 2022)
A partir del 1 de enero: 380€

tara@satyatara.com
+34 654 654 883
www.satyatara.com