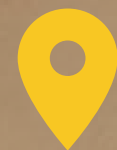


Formación *en* Sonoterapia

RETIRO | CUENCOS | KIRTAN | MONOCORDIOS |
RELAX | YOGA DE LA RISA | DIVERSIÓN



13 - 15 OCTUBRE



OS TRES TEIXOS, FOZ - LUGO

¿Qué vas a encontrar?

Un retiro diferente, para aprender a sanar con el sonido, relajarse, conectar y divertirse

Octubre: un mes para sanar, aprender y crecer. Un momento **ideal para desconectar y regalarte el puente aprendiendo** y disfrutando en un punto estratégico que ya descubrieron y habitaron los celtas: el norte de **Galicia**.

Tendrás la oportunidad de experimentar las distintas dinámicas del **sonido y la vibración** a través de los instrumentos sonoterapéuticos más **ancestrales**.

Te proponemos 3 días y 2 noches de alojamiento en **Os Tres Teixos**. Comida casera, rica y saludable.

Formación en disciplinas con cuencos, monocordios, kirtan y cantos armónicos, yoga de la risa, y más sorpresas...



Un lugar con alma



¿Quiénes somos?

Expertos en distintas disciplinas



HAR JIT

Cuencos, monocordio y armonía

Especialista en sonoterapia, constructor de monocordios y fundador de la escuela Cuencos Armónicos, ha desarrollado el **método bio-armónico** para trabajar el sonido y la vibración de manera terapéutica.



JOSÉ ÁNGEL

Voz y cantos armónicos

Músico, cantautor, cantante del grupo de rock Orión, **sonoterapeuta**, percussionista y cofundador del ecoagroturismo La Mallada, donde se realizan retiros de yoga, sonido y más terapias holísticas.



MANUELA

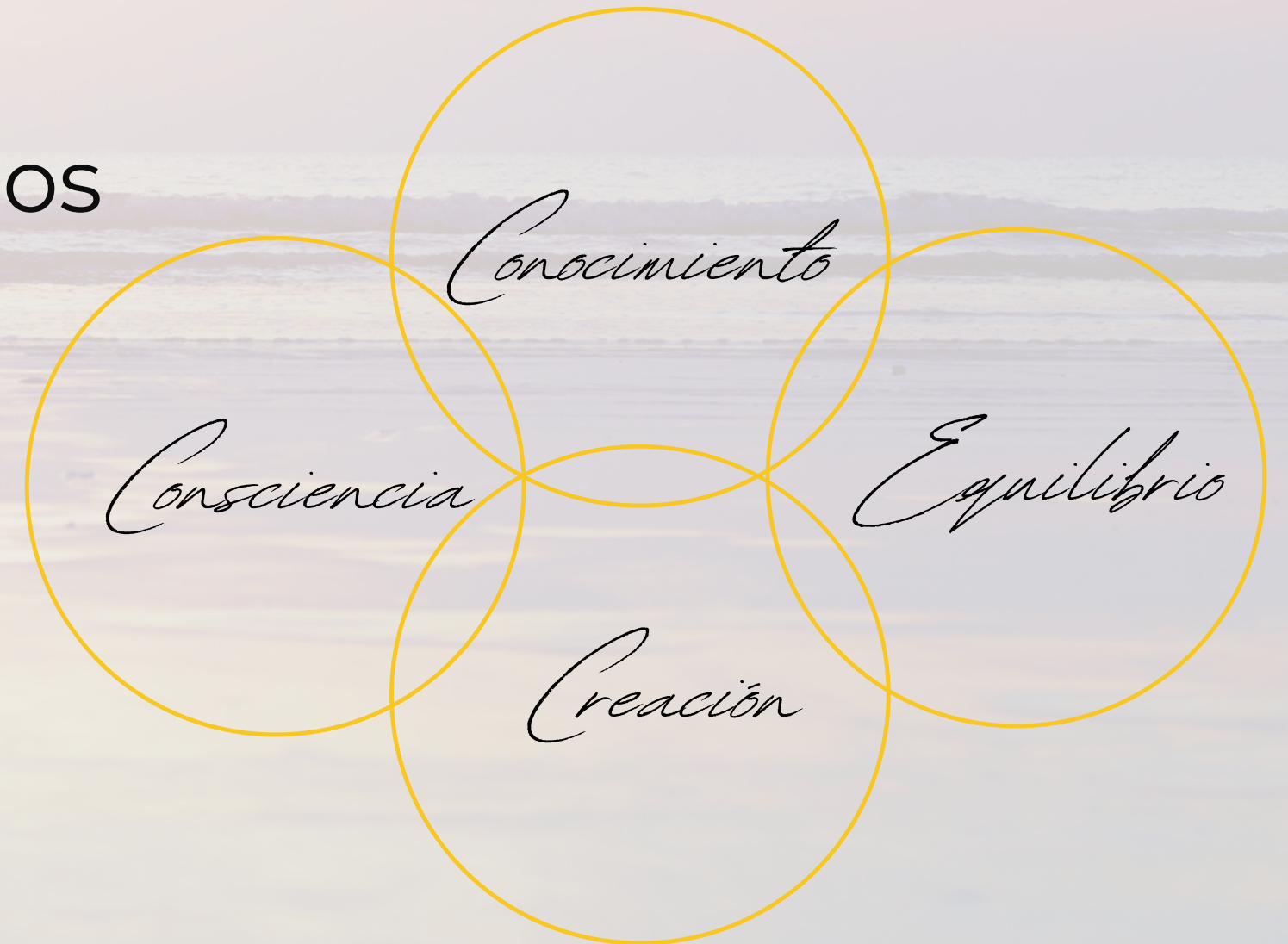
Yoga de la risa

Ella es **la anfitriona** y, junto a Juan Carlos, regentan la casa rural **Os Tres Teixos**, enfocada al bienestar natural y el crecimiento personal. Coach de respiración y facilitadora de mindfulness, monitora de **yoga de la risa** y danza terapia.

Actividades

Además de poder relajarte en un **entorno idílico y natural**, estas son las actividades que hemos preparado para ti:

- ✓ Coro de mantras & Cantos armónicos
- ✓ Monocordios
- ✓ Cuencos
- ✓ Yoga de la risa
- ✓ Y mucho más...



RETIRO DE SONOTERAPIA

Kirtan & Cantos armónicos

Cantos clásico y de armónicos. Técnicas de respiración profunda, resonancia armónica, humana y animal y entonación para abrir nuestro canal de voz de una manera lúdica trabajando la escucha.

*La armonía
del sonido*

Monocordios

Haremos un viaje juntos hacia la esencia del sonido del monocordio. Descubrirás todos los secretos de su construcción, cuidado, afinación y formas de tocarlo. Así como su potente efecto sanador y su aplicación a la sonoterapia.

Cuencos

Método bio-armónico

Exploraremos cada una de las 11 puertas de entrada al mundo del **sonido armónico**. En cada puerta deberás enfrentarte a distintos retos a través de ejercicios que te llevarán a su conocimiento y dominio.

*Vibración
sanadora*

Yoga de la risa

Reír como filosofía de vida

Es un tipo de yoga muy similar a la risoterapia, ya que su objetivo es curar haciendo uso de la risa, la respiración y la meditación, junto con determinados ejercicios muy divertidos. ¡Un gran aliado!

¿Para quién?

A profesionales de vanguardia que quieran ir más allá del método tradicional. Para TI.

Para **todo el que quiera reinventarse y apostar por la magia del sonido y la vibración** como herramientas sonoterapéuticas en las distintas **disciplinas físico-mentales**, como por ejemplo:

- **Profesores de yoga y meditación** – añade una herramienta extraordinaria a tus clases y lleva a tus alumnos a otro nivel de conciencia equilibrando su energía.
- **Sanadores holísticos** – para ayudar a eliminar el estrés y otras patologías psíquicas, en combinación con otros tratamientos.
- **Fisioterapeutas** – aportando vibraciones al cuerpo en combinación con la terapia, que ayudarán a una mayor relajación.
- **Odontólogos biológicos** - que van más allá de la odontología tradicional, y complementan con un tratamiento holístico adaptado a cada paciente.
- **Músicos** – que deseen fusionar sonidos y frecuencias diferentes y complementarios.
- **Para ti** – que te interesan las terapias naturales que cuidan y mantienen el bienestar natural.





RETIRO DE SONOTERAPIA

Aprende a utilizar el poder del sonido

Para ser un profesional de vanguardia y para tu crecimiento personal



¿Dónde?

Un lugar lleno de energía y color

Situada en el centro de la **Mariña Lucense**, a pocos kilómetros de la franja costera de playas y acantilados en donde se respira, calma y naturaleza.

Os Tres Teixos es una antigua casona gallega, de piedra y madera, ubicada en un punto estratégico que ya descubrieron y habitaron los celtas. Un lugar pensado para ofrecer buen descanso, bienestar y disfrute. Sus habitaciones son exteriores y están decoradas con encanto, manteniendo el estilo rústico y entrañable de la casa de aldea.

Un lugar que sorprende e invita a disfrutar cada rincón.
Un lugar «**con alma**».



**OS TRES TEIXOS,
LUGO**



Precios

Retiro con alojamiento y comidas 350€

Del viernes **13 de octubre** a partir de las 16h al domingo **15 de octubre** a las 18h. Confirma tu participación abonando la señal de 50€/persona por transferencia bancaria a:*

Beneficiario:

Nº cuenta: IBAN

Concepto: nombre y apellidos + “retiro sonoterapia”

¿Te apetece relajarte el puente completo?

Si necesitas **urgentemente desconexión y relax**, te proponemos venir **un día antes** (12 de octubre). Disfrutarás del entorno y de alguna actividad extra como una **experiencia sonora relajante** al ritmo de instrumentos sonoterapéuticos, verás qué bien duermes... Por sólo 75€ más tendrás un puente completo. **¡Regálátelo!**

**Una vez recibido el ingreso, tu plaza quedará confirmada y tendrás que abonar el importe restante se hará en efectivo el día de llegada. Consulta suplemento habitación/individual.*

*** Consulta suplemento habitación/individual.*

**** Si quieres participar un día contáctanos.*



RETIRO DE SONOTERAPIA

¿Quieres saber más?

Contáctanos y te lo contamos

ORGANIZA:

Os Tres Teixos



690 156 081



info@ostresteixos.es



Cuencos Armónicos



601 61 04 22



info@cuencosarmonicos.com

