

# anandi shanti

Renueva tu energía y transfórmala hasta alcanzar el origen de tu ser y la paz eterna.

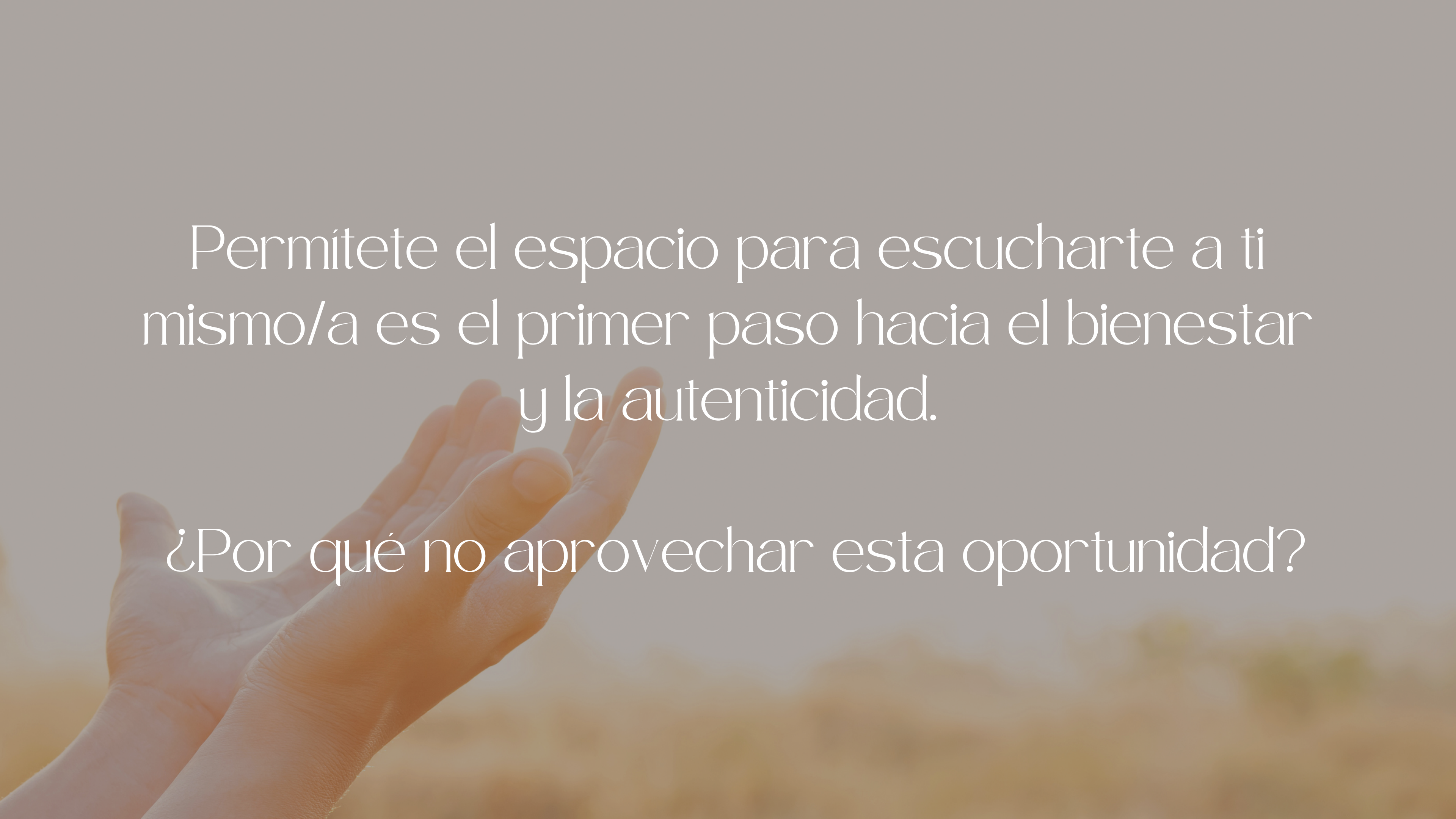
**19 al 23 de junio**

Foz - Lugo

¿Recuerdas la última vez que  
te detuviste y realmente te  
escuchaste a ti mismo/a?

Es fácil perderse en la rutina diaria y olvidar conectarnos con nuestras necesidades más profundas.

Però ese moment de pausa puede ser crucial para nuestra salud mental, emocional y física.



Permítete el espacio para escucharte a ti mismo/a es el primer paso hacia el bienestar y la autenticidad.

¿Por qué no aprovechar esta oportunidad?

FACILITADORA

---

# CARMEN DARAEI

Soy profesora de Yoga Integral y Asthanga, así como coach holístico. Mi enfoque se centra en la integración del cuerpo, la mente, la energía y el Ser. Trabajo terapéuticamente a nivel corporal, y también utilizo la meditación, el yoga nidra, la voz, la danza y los sonidos sanadores. Estas herramientas, que he cultivado a lo largo de mi propio despertar, las comparto con pasión en mis retiros y viajes. ¿Te gustaría unirte a esta experiencia transformadora?

PROFESORA DE YOGA | COACH HOLÍSTICO



COLABORADORAS

---



# SUSANA SHAKTI

Soy Coach Holística y profesora de Sonidos Sanadores y Transformacionales.

Con amplia experiencia en terapias de sonido, Yoga Nidra y meditación en música y voz, mi pasión es guiar a otros en un viaje de auto-descubrimiento y sanación profunda.

Además, soy experta en musicoterapia, Gong, Cuencoterapia y practico el método Vibria con Diapasones. Con un grado universitario en música y composición musical, fusiono mi amor por la música con mi devoción por el bienestar holístico.

SANADORA DE SONIDOS Y VOZ | COACH HOLÍSTICO



# SONIA MEIGA

Sonia, especializada en medicina natural y plantas medicinales, será la encargada de impartir el taller.

Su profunda conexión con la naturaleza y su pasión por comprender las leyes que rigen la salud la han llevado a vivir en contacto directo con la tierra y el bosque, convirtiendo a la naturaleza y sus ciclos en su gran maestra.



# ENTORNO Y NATURALEZA

## OS TRES TEIXOS

Lugar de Martin, 10,  
27786 Foz, Lugo

El Retiro se llevará a cabo en un verdadero paraíso natural, regalándonos la serenidad y la belleza de este entorno único.



# SAMADHI



NATURALEZA  
RITUALES  
CONEXIÓN  
PRESENCIA  
LIBERACIÓN  
SANACIÓN  
TRANSFORMACIÓN

# ACTIVIDADES

YOGA INTEGRAL

YIN YOGA

YOGA NIDRA

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

MEDITACIÓN

SONIDOS SANADORES

DANZA Y VOZ

TALLER DE PLANTAS MEDICINALES

CIRCULOS DE SANACIÓN



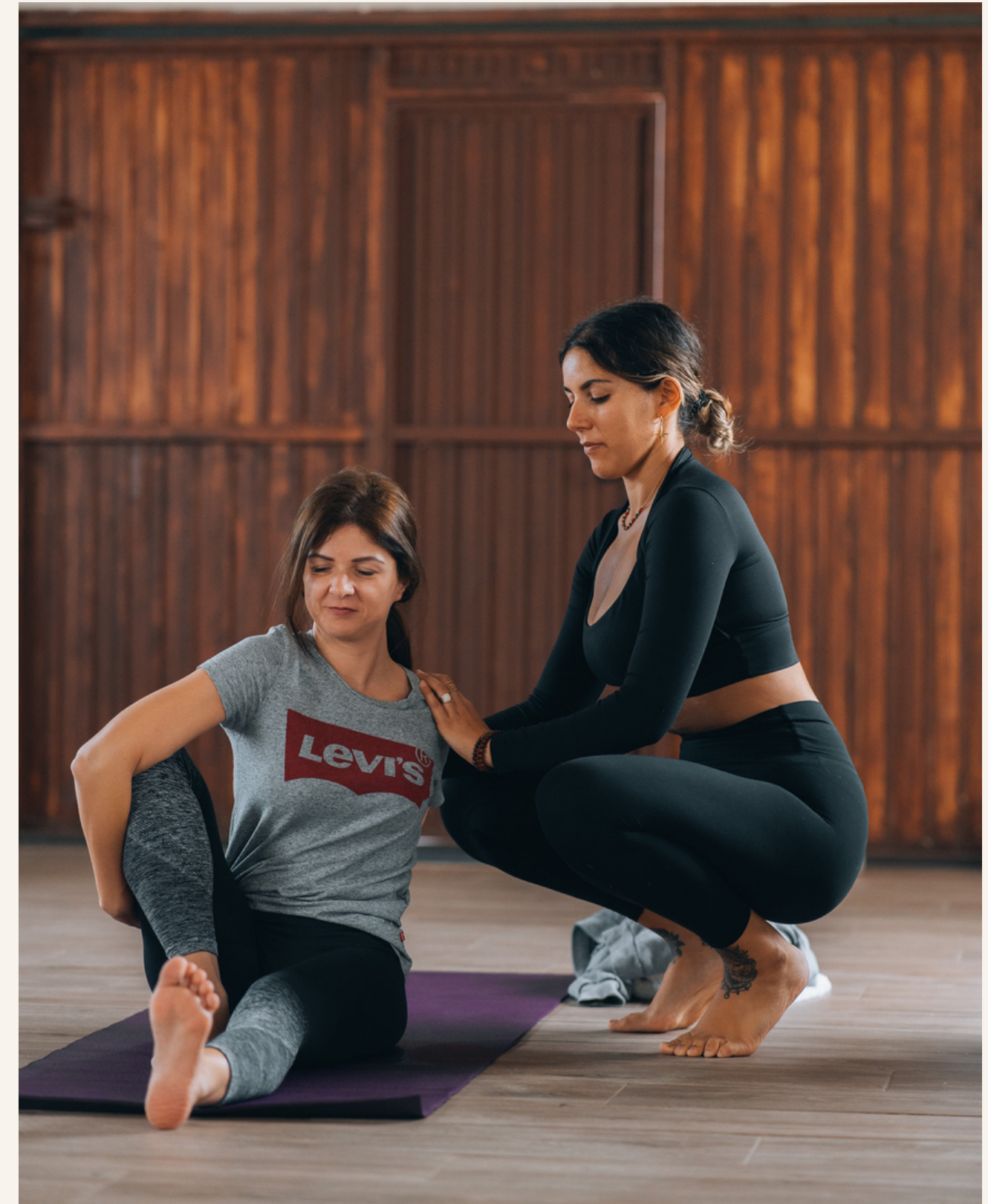
# YOGA INTEGRAL

El Yoga Integral se basa en la disciplina del Hatha Yoga, pero se centra especialmente en la quietud y la presencia del cuerpo para lograr la unión entre cuerpo, mente y alma.

A través de la práctica del Yoga Integral, buscamos cultivar una profunda conexión con nuestro ser interior, desarrollando la conciencia plena en cada postura y respiración.

Esta disciplina nos invita a explorar la totalidad de nuestro ser, integrando los aspectos físicos, mentales y espirituales de nuestra existencia.

En lugar de enfocarse únicamente en el aspecto físico, el Yoga Integral nos guía hacia una comprensión más completa de nosotros mismos, promoviendo el equilibrio, la armonía y la paz interior.



# YOGA NIDRA

Se traduce como el yoga del sueño o dormir con consciencia.

Es una práctica primitiva de la India que te permite explorar de forma aconsejable, los estados de la atención, así como tu propia persona, combinando la relajación profunda con la consciencia aguda.



# DANZA ÓRGANICA

La Danza Orgánica es un tipo de Danza libre, una práctica psico-corporal para conectarnos con el cuerpo, la mente y las emociones.

Es una forma dinámica de hacer ejercicio y meditar en movimiento. En este taller sentirás liberación corporal, ganarás confianza, autoestima y crecimiento personal.

Se busca un despertar de la energía vital, la reconexión con la naturaleza propia el contacto con uno mismo y el grupo.





# SANACIÓN DE SONIDOS

Los sonidos sanadores son una práctica terapéutica que utiliza vibraciones y frecuencias sonoras específicas para promover la sanación profunda y estimular el equilibrio y la armonía del cuerpo físico, mental y emocional.

Un trabajo a nivel inconsciente. Conectar con nuestro sonido interno, con el latido de nuestro corazón a través de, la música, la voz, el sonido de la naturaleza, el Gong, cuencos tibetano y de cuarzo, diapasones y diversos instrumentos ancestrales



# TALLER PLANTAS MEDICINALES

Es una experiencia práctica y educativa que te sumerge en el fascinante mundo de la herbolaria y el poder curativo de la naturaleza. Durante el taller, aprenderás a identificar, recolectar y preparar una variedad de plantas medicinales, así como a entender sus propiedades y usos terapéuticos



# SERVICIO OPCIONAL

## Masaje relajante corporal

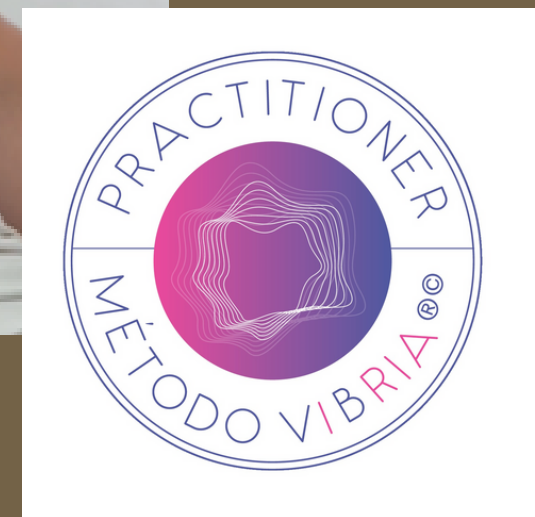
Descubre y disfruta del placer de nuestros masajes, con la combinación de diferentes tipos de aceites esenciales.



# Terapia vibratoria con diapasones

Descubre y disfruta una terapia vibratoria sonorizando zonas y puntos del cuerpo a través de la frecuencia que emiten los diapasones terapéuticos para proporcionarte un bienestar integral con multitud de beneficios.

Ansiedad, estrés, insomnio, depresión, dolores físicos o a nivel inconsciente, etc.



¿QUÉ TE VA  
TRANSMITIR  
ESTA  
EXPERIENCIA?



# PROGRAMA

---

# Miércoles 19

- Círculo de bienvenida  
17:00
- Relajación terapéutica +  
Meditación
- Círculo dejar ir
- Cena 20:30
- Yoga Nidra

# Jueves 20

- Activación + Yoga Integral
- Desayuno
- Camino consciente
- Meditación
- Comida
- Danza Apertura al 4º  
Chakra
- Yin yoga
- Círculo de aceptación
- Cena
- Yoga Nidra

# Viernes 21

- Activación + Yoga Integral
- Desayuno
- Conexión con el mar
- Meditación
- Comida
- Danza Apertura 2º Chakra
- Círculo de sanación
- Cena
- «Geometría Sagrada» Baño  
de Sonido transformacional

# SÁBADO 22

- Yoga Integral + limpieza pránica
- Desayuno
- Taller de plantas medicinales
- Comida
- Danza Apertura al 5º Chakra
- Baño de sonidos
- Círculo de empoderamiento
- Cena
- Sorpresa!

# DOMINGO 23

- Desayuno
- Yin yoga
- Meditación
- Círculo de cierre
- Comida



# POLÍTICA DE PAGO

# PRECIO

HABITACIÓN COMPARTIDA  
PRONTO PAGO: 495€

A PARTIR DEL 30 DE ABRIL: 595€

HABITACIÓN INDIVIDUAL: 695€

# POLÍTICA DE PAGO

RESERVA DE PLAZA: 100€ (BIZUM)

SEGUNDO PAGO: RESTANTE TOTAL  
UNA SEMANA ANTES DEL RETIRO  
(PAYPAL)

# ¿QUÉ INCLUYE?

- Alojamiento
- Pensión completa
- Círculo de Sanación: Compartir y recibir.
- Clases de Yoga: Yoga Integral, Yoga nidra, meditación y relajación terapéutica.
- Sanación de Sonidos y Voz
- Taller de plantas
- Taller de Danza Órgánica
- Más sorpresas!!

# NO INCLUYE

- Servicio de masaje
- Servicio de terapia con diapasones terapéuticos
- Traslado

# RECUERDA

ESCUCHA TU CORAZÓN Y DATE ESTE ESPACIO PARA CRECER,  
CONECTAR Y DESCUBRIR.

ES TU OPORTUNIDAD DE BRILLAR Y FLORECER.

# NAMASTE

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE.

¡CONTÁCTANOS CON CUALQUIER PREGUNTA QUE TENGAS!