

NUESTRAS ACTIVIDADES

YOGA, KUNDALINI YOGA Y HATHA YOGA · El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.

IMPARTE: Miguel y Edi

SHAKTI DANCE · Fusión entre la tradición clásica del yoga y el movimiento armónico de la danza. Así puede definirse Yoga Shakti Dance, una modalidad que desde su fluidez, poesía y belleza consigue llegar a cada vez más público occidental. Disfruta de conectar con tu cuerpo, ser y alma mediante el movimiento consciente, la activación de la respiración, la voz, la danza y la meditación. Una experiencia de amor profunda contigo mism@.

IMPARTE: Zulema

CHARLA EXPERIENCIAL (ESPANDE TU PROPIA LUZ) · En esta experiencia haremos una observación introspectiva y una meditación para reconocer nuestra luz, y compartiremos recursos para ayudar a expandirla, desde la consciencia, el amor y la respiración.

Daremos un paso más en saber realmente quienes somos, que es muchísimo más de lo que nos podemos llegar a imaginar.

El primer paso para expandir mi luz es reconocerla. Y cuando la reconozco en mí, puedo reconocerla en el otro. Desde ese reconocimiento se da un respeto, hacia mí, hacia el otro y hacia la Vida. Desde ese reconocimiento y ese respeto se dará el Amor. Cuando ame mi Luz, esta se expandirá.

IMPARTE: Patri

MINDFUL WALKING "PASEO CONSCIENTE" · La caminata consciente o "mindful walking" consiste en moverse con atención plena, con el objetivo de sacar de la mente los problemas y preocupaciones que generan ansiedad. Para ayudarte a calmar y centrar tu mente durante la meditación caminando puedes apoyarte en tu respiración. Toma conciencia de tu cuerpo como una totalidad que respira. Tu respiración estará en armonía con tus pasos y tu mente se relajará fácilmente de forma natural.

Cada paso te trae al hogar del aquí y ahora. Este es tu verdadero hogar, porque únicamente en este momento, en este lugar, puede ser posible la vida.

IMPARTE: Equipo Era d'Aquari

MASTERCLASS MOVIMIENTO ACTIVO (REACTIVA TU FUERZA INTERIOR) · El movimiento activo que te mantiene joven y sano. Jamás en la historia habíamos tenido tantos ejercicios, tanto equipamiento y métodos de entrenamiento a nuestro alcance. Aprovechando estos avances, no olvidemos lo importante que es mejorar la habilidad para moverse correctamente.

Para algunas personas estar en forma es correr 10 km, en cambio con el movimiento activo harás un entrenamiento completo y mantendrás todos tus sentidos despiertos. Trabajo consciente donde tu respiración acompaña siempre tus movimientos de modo que los beneficios son excelentes para tener un sistema nervioso fuerte y saludable.

Aumentar la capacidad mental para la fatiga, trabajo con tu propio peso, óptima coordinación de movimientos y aumento de tus defensas. Cada día tendrás el reto de superar el día anterior despertando tu fuerza interior.

IMPARTE: Mati

TALLER SONORO - VIAJE CHAMANICO "LOS 5 ELEMENTOS" · Todo el Universo es vibración y todo en la tierra está compuesto por los 5 elementos. Este es un viaje chamánico sonoro a través de los elementos sanando con la medicina de la Tierra, del Agua, del Fuego, del Aire y del Éter. Cuando vibramos los elementos en nosotros, se genera la sintonía que reestablece la armonía en nuestro interior. En este taller sonoro, viajaremos con las energías de los cinco elementos para alcanzar un estado de relajación profunda que nos lleva a la regeneración y la calma. Lo único que has de hacer es tumbarte y respirar, los sonidos harán el resto por ti.

Hazlo sonar y deja que tu alma y tu cuerpo se muevan al son de la naturaleza para sanarte en todas tus dimensiones.

IMPARTE: Renata, Pedro y Miguel

KIRTAN MÚSICA EN DIRECTO · Kirtan, que en sánscrito quiere decir “relato o narrar una historia”, es una práctica espiritual milenaria originaria de la India, en la que se unen un grupo de personas para meditar a través del canto, la música y la alabanza. En esta ocasión contamos con New Samadhi's que vuelven a reunirse de nuevo para celebrar esta década de Era d'Aquari con su propuesta musical. Una mezcla de cantos medicina y mantras hindúes que te llevarán a vivir una bella experiencia.

IMAPRTE: New's Samadhi's