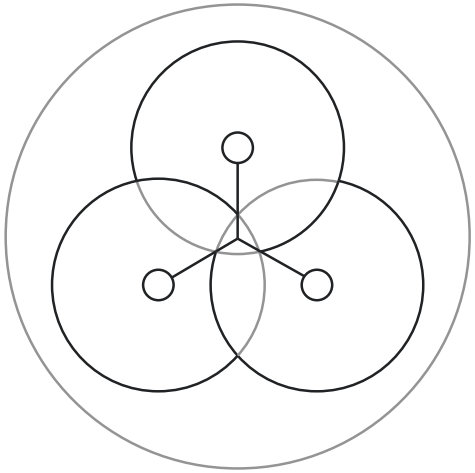

ESPAZIOYOGA

Espazioyoga Winter Glow Retreat.

Valdecabras, Cuenca

Fechas	6-9 Diciembre 2019 4 días / 3 noches Retiro de Yoga
Imparte	Marieke Kisteman - Espazioyoga - www.espazioyoga.com

Espazioyoga.

ESPAZIOYOGA es un mundo de yoga, meditación, desarrollo personal y bienestar. Su misión es crear espacios sagrados de paz e inspiración para conectar y compartir, con el objetivo de elevar la consciencia y abrir nuestros corazones hacía una vida y sociedad más saludable, feliz y sostenible.

ESPAZIOYOGA también es un Estudio de Yoga en el pleno corazón del barrio de Lavapiés, Madrid. Un espacio de Paz donde puedes sentirte como en casa, volver a ti, dejar ir estrés, re-conectar con el poder y la paz dentro de ti y compartir con personas como tú.

Espazioyoga ofrece clases de Yoga & Meditación, sesiones individuales de Bienestar (masaje, breathwork & sanación), Talleres & Eventos, y Retiros de Yoga.

ESPAZIOYOGA RETREATS son escapadas inspiradoras en lugares maravillosos en España y otros lugares en el mundo. A través de prácticas de Yoga & Meditación, Rituales de té y ejercicios de Desarrollo Personal su objetivo es integrar una práctica diaria, crear rutinas saludables, elevar la consciencia y volver al Amor. En el silencio de la naturaleza puedes conectarte profundamente contigo, abrir tu corazón y escuchar los susurros y el propósito de tu Alma. El proceso se fortalece en compartir con otras personas y pasarlo bien juntos.

Crea tu espacio de paz.

Yoga Winter Glow.

El puente de Diciembre nos retiramos un fin de semana larga a un pueblo pequeño en plena naturaleza situado a pocos kilómetros de la ciudad de Cuenca. Ahí nos tomamos un descanso del estrés y nos damos tiempo para volver a nosotros mismos. Qué mejor momento para recogernos y relajarnos, justo antes del comienzo de las fiestas de Navidad y el Año Nuevo!

La idea es disfrutar de mucho yoga, meditaciones, paseos, masajes, arte y trabajo personal, junto con una comida rica y saludable (hecha con mucho amor por la dueña de la casa Pilar), risas y silencios, y sobre todo con la intención de pasarlo bien!

La práctica central es el Yoga y la propuesta de conectar con nuestra verdadera naturaleza: el amor y la paz interior. Quienes somos y qué queremos en nuestras vidas? El yoga nos ayuda a volver a esta luz y tomar conciencia de quienes somos. El Arte forma parte de la propuesta, en forma de creatividad, de escritura y pintura, y el arte de mirarnos y diseñar y crear una vida en armonía con nuestras intenciones y visiones.

En la conexión íntima con nuestra naturaleza respiramos profundamente, nos liberamos y llenamos de energía. El cuerpo se relaja y la mente se aquieta. En este descanso y silencio, nuestra luz puede brillar con claridad y amor, ofreciéndonos dirección y confianza para el nuevo año!

En los retiros la energía del grupo nos ayuda en esta conexión, siempre si es desde el respeto y el no-juicio. Nos da la oportunidad de mucha transformación, de sentirnos acogidos y mirar con otros ojos, desde el amor. Y cuando cambiamos nuestra percepción, nuestro mundo cambia!

En este fin de semana haremos un programa equilibrada entre actividades en grupo y tiempo libre para uno mismo.

Sé el cambio que deseas en el mundo.

PROGRAMA

Viernes 6	Intención
16.30	Llegada
17.00-17.30	Círculo de apertura
17.30-19.30	Yoga: Intención
19.30-20.30	Cena
21.00	Paseo de noche

Sábado 7	Detox
08.30-09.30	Tencuentro & journalling
09.30-10.30	Desayuno
10.30-12.00	Yoga: Detox
12.00-13.30	RespirArte
14.00-16.00	Comida + tiempo libre
16.00-18.00	Baño de Bosque
18.30-19.30	Masaje Thai
20.00-21.30	Cena
21.30	Baile

Domingo 8	Connection
08.30-09.30	Tencuentro & journalling
09.30-10.30	Desayuno
10.30-12.30	Yoga: Yang
12.30-13.30	MirArte
14.00-16.00	Comida + tiempo libre
16.00-18.00	Opcional: Art-time
18.30-19.30	Yoga: Yin
20.00-21.30	Cena
21.30	Meditación

Lunes 9	Amor
08.30-09.30	Tencuentro & journalling
09.30-10.30	Desayuno
10.30-12.30	Yoga: Corazon
12.30-13.30	Masaje multi-mano
14.00	Comida + salida

Para quién

Para todas las personas que quieren dedicarse tiempo para conectar consigo mismo y disfrutar de unos días de yoga, meditaciones, descanso y relax en la naturaleza.

Alojamiento

Nos alojamos en una bonita casa rural en Valdecabras con capacidad para max. 15 personas, con muy buena calefacción y cuartos de baño completos. Ideal para recogerse, descansar, meditar desconectarse de las prisas, el estrés y las obligaciones cotidianas.

Comida

La comida es casera y vegetariana, con opción para veganos, hecha con amor por Pilar la dueña de la casa.

Para nosotros la comida es de gran importancia para nuestra salud y bienestar, fisicamente, mentalmente y espiritualmente. Una comida sana nos proporciona energía, nutrientes y claridad. Por eso el retiro intenta estimular hábitos saludables de comida como estilo de vida.

Precio	250€ para los 4 días / 3 noches de Retiro de Yoga
Incluye	Alojamiento y comida de viernes a lunes Todas las actividades, clases de yoga, meditaciones, tencuentros con journalling Talleres de bienestar, desarrollo personal y creatividad
No incluye	Transporte, intentaremos organizar varios coches para llegar juntos a Cuenca. Avísanos si tienes coche y quieres compartir el viaje. Cualquier otro gasto relacionado con el retiro

Reserva tu plaza

Envía un mail or WhatsApp a Marieke: info@espazioyoga.com o +34 633837323, incluyendo nombre completo, DNI, fecha nacimiento, mail y posibles intolerancias de comida.

Pago

Antes de pagar contacta con Marieke para saber disponibilidad de plazas.
Para confirmar tu plaza se tiene que pagar un adelanto de 50% del precio.
Puedes pagar por cuenta bancaria o en efectivo, déjanos saber lo que prefieres y te daremos las indicaciones adecuadas.

Profesora y Facilitadora

Mi nombre es Marieke Kisteman y soy profesora de Yoga certificada (2007), experta en Meditación y Breathwork, terapeuta de Masaje y la fundadora de ESPAZIOYOGA. Tengo un masters en Ciencias Sociales y licenciada en Gestión Hotelera. Empiezo a enseñar mis primeras clases de yoga en Amsterdam (2006) en Studio Asana (ahora Samana Yoga Center) y la VU Universidad. En Madrid he enseñado clases regulares semanales en Club Metropolitan, Reebok Sports Center y Yogaconmigo, hasta que fundo mi propio Estudio de Yoga en el 2017.

Me encanta el arte, la música, la naturaleza, los perros, el diseño de interiores y viajar :). Viajar siempre ha sido la más grande de mis pasiones, explorando nuevos lugares y conociendo nuevas culturas y su gente. La sensación de curiosidad, de estar en el momento presente, todos los sentidos ampliados y absorbiendo la novedad de un sitio, sin preocupaciones del pasado o el futuro, simplemente ser, disfrutando la experiencia.. (muy mindful ;-)).

Como Coordinadora de Proyectos de Turismo Sostenible y Desarrollo Social, solía viajar muchísimo. Me encantó, pero también era agotador, fisicamente y emocionalmente exigente al no tener una rutina, comiendo la comida local en areas lejanos con otros estándares de higiene, subiendo y bajando aviones. Al final todo, junto con una reorganización en la oficina, hacía mi cuerpo decir: STOP.
En un viaje a uno de los proyectos en la India, decidí dejar mi trabajo. Estaba burned out!!

Solo, que no quería admitirlo… y dos meses después estaba de vuelto en un avión a la India para colaborar en un proyecto de microcréditos en Calcuta. India me atraía, acababa de terminar una formación intensiva de tres años de profesores de Yoga en Amsterdam y quería explorar más y profundizar. Desde mi primera clase de yoga en el 2001, esta práctica milenaria me intrigaba, inspiraba y me tenía completamente enamorada. No obstante, como ocurre en muchas relaciones de amor, también era un gran espejo.

En la India, todavía no recuperada de mi crisis emocional, me fui a hacer un retiro de Vipassana, 10 días de meditación en silencio, sin hablar. Fue la experiencia más feliz y más intensa de mi vida. Era luz y oscuridad. La luz destapó todas mis emociones, dolores y miedos más profundos, que había intentado negar y no ver. El estado elevado de conciencia ponía todas mis creencias y percepciones al revés. Mi cuerpo era sola vibración, luz y energía. Me sentí vulnerable, insegura y sin protección. Todo lo que antes había parecido sólido, estaba ahora removido.

¿Quién soy? ¿Cuales son mis creencias? ¿Porque estoy aquí? ¿Qué es mi propósito?
Era el comienzo de un nuevo viaje. Un viaje sanador hacia dentro. El camino de la mente al corazón, dentro del vehículo del cuerpo. Era tiempo de sanar el pasado, dejar ir creencias limitantes y miedos, encontrar mi poder interno. Conocerme y empezar a amarme y aceptarme incondicionalmente y por completo a mí misma.

El viaje me llevó a montañas altas y valles profundos, tal como a grandes maestros y personas de todo tipo. Empezaba a estudiar y aprender técnicas holisticas de sanación, nutrición, masaje, mindfulness, breathwork, chamanismo, neurociencia, física cuántica y un curso de milagros. Integraba rutinas saludables y prácticas de yoga y meditación en mi vida diaria. Y poco a poco empezaba a sanar y amar.
Amar mi perro, amar mi vida, amarme a mí y amar a los demás.

Necesitaba crear un espacio sagrado para conectar, enraizar y mantener una práctica diaria. Un espacio físico y un espacio interno de paz, de yoga, de unión, de AMOR. Así finalmente se dio la luz ESPAZIOYOGA. Un espacio para conectar hacia dentro y compartir con otras personas.

Es mi misión de servir, sanar y amar, ofrecer herramientas y compartir mis experiencias para ayudarte en tu viaje de vuelta al amor, integrar una práctica diaria y encontrar tu poder interno. Para que puedas estar presente en tu vida, trabajo y relaciones, ser sano, ser quién eres y encontrar tu propósito. Y desde este lugar de sabiduría y conciencia brillar y conectar otra vez con el mundo externo. Si te sientes inspirada para trabajar conmigo, puedes contactar conmigo cuando quieras y seguirme en las redes sociales. Con ganas de conocernos y conectar contigo!

Bodhi - 🐶🐾❤️
Perro Zen que le encanta dar y recibir muchos mimos y amor, y hacerte sentir bien :)

info@espazioyoga.com
www.espazioyoga.com
+34 633837323

Fotos: @alexpiñeiro_
@espazioyoga

El momento es aquí y ahora.

WWW.ESPAZIOYOGA.COM