

## RETIRO DE AYURVEDA Y TANTRA

Lugar: Casa del Agua, Santa Coloma, La Rioja.

Fechas: viernes 22 por la tarde, sábado 23 y domingo 24 de noviembre de 2014



***“¿Quieres sentirte más vital, auténtico y libre? Regálate una inmersión en los conocimientos milenarios del Ayurveda y el Tantra en un entorno rural bellísimo en La Rioja”***

Ayurveda y Tantra son conocimientos milenarios muy relacionados provenientes de la India, filosofías de vida que potencian nuestra vitalidad, bienestar y libertad. Ayurveda, que significa literalmente el conocimiento de la vida, es la medicina más antigua que se conoce y aborda al ser humano en todas sus dimensiones, la física, la emocional y la mental. Tantra, que busca la liberación y la autenticidad, se ocupa de múltiples facetas del ser humano, entre ellas la sexualidad. El tantra atesora conocimientos muy útiles para aprender a utilizar la energía vital y sexual como fuente de salud, crecimiento personal y desarrollo espiritual.

Te proponemos un fin de semana en un entorno privilegiado para aprender algunas de las herramientas que el Ayurveda y el Tantra proponen para llevar vidas más acordes con nuestra verdadera naturaleza, más libres y más conectadas.

En el retiro trabajaremos y nos alojaremos en La Casa del Agua, un lugar maravilloso entre los pueblos de Santa Coloma y Bezares en La Rioja, rehabilitado y regentado con mucho amor. Un

lugar tranquilo, hermoso y de referencia en la bioconstrucción y en la autosuficiencia energética. Un lugar perfecto para parar, disfrutar de la belleza exterior y conectar con nuestra inagotable belleza interior. Un lugar para cuidarte y ser cuidado.

### ¿QUIÉNES SOMOS?

Somos María Salvatierra y Tomás Hernández, unos enamorados de la vida, formados en medicina y en farmacia, en medicina ayurveda y en tantra, que disfrutamos poniendo lo que vamos aprendiendo e integrando en nuestras vidas a disposición de los demás.

### ESTE RETIRO ES PARA TI SI

- Si deseas conectar con tu verdadera esencia en un maravilloso entorno rural natural, nutrir cuerpo y alma y cuidar de las relaciones y el medio ambiente.
- Si quieres conocer cuál es tu naturaleza esencial e iniciar cambios que mejoren tu salud y bienestar.
- Si deseas profundizar más en tu sexualidad y sientes que podría ser vivida de otra forma. Si intuyes que hay aún mucho por descubrir y experimentar, que las barreras y los límites que impones a tu gozo pueden ser trascendidas.

### LA COCINA AYURVÉDICA

Todos los menús seguirán la filosofía de la medicina Ayurveda. Estarán adaptados a la estación del año, al tipo de trabajo que realizaremos y al entorno. Sabremos en cada comida qué comemos, por qué lo comemos y cuál es su función física y energética. Después del retiro recibirás un dossier con todas las recetas.

### LA CASA DEL AGUA ¿CÓMO LLEGAR?





## APORTACIÓN

Incluye alojamiento, material, taller y comidas:

– 290 € (si te inscribes antes del 1 de noviembre de 2019)

– 320 € (si te inscribes a partir del 1 de noviembre de 2019)

Para realizar la inscripción hay que hacer un ingreso de 100 € en la cuenta corriente de Triodos Bank: ES28 1491 0001 2830 0009 8969 a nombre de Tomás Hernández, indicando tu nombre y apellido y la palabra RETIRO. Se considerará la plaza reservada una vez se efectúe este ingreso.

## PROGRAMA

### Viernes

**18:00** Recepción, bienvenida e introducción

**19:00** Práctica tántrica

**20:30** Cena

### Sábado

**8:00** Meditación

**9:00** Desayuno

**10:30** Introducción al ayurveda

**14:00** Comida

**15:30** Introducción al tantra y práctica tántrica

**20:30** Cena

**21:30** Ritual Agnihotra

**Domingo**

**9:00** Desayuno

**10:00** Práctica de ayurveda y reto tántrico

**14:00** Comida

**15.30** Práctica tántrica y cierre

**16:30** Fin de retiro

**SI DESEAS MÁS INFORMACIÓN**

*659383707 (Tomás) / doctor@tomashernandez.es, 93.384.82.31 / Centro de Medicina Natural María Salvatierra.*