

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.