



Yoga y Aromas en la Provenza

4, 5, 6 y 7 de Julio 2020

Retiro con Eva Gurusevak Kaur

Se realizan en castellano, con posibilidad de traducción en Francés.

En este viaje vamos a **conocer con detalle las diferentes variedades de lavanda y sus propiedades** y como beneficiarnos de ellas en nuestra práctica de yoga, meditación, prácticas para la conciencia...

Nos alojaremos en una preciosa Abadía con su iglesia del siglo XVII, y sus jardines de plantas medicinales, en la alta Provenza. Tierra y Cielo se unen para hacer de este lugar un enclave lleno de magia, dentro de la ruta de las lavandas.

El cuidado por los detalles y el buen gusto quedan reflejados en cada rincón. Los campos de lavanda velaran nuestros sueños y en la Sadhana esencial diaria nos despertarán al nuevo día desde la consciencia y la armonía.

La comida será ovo-lacto-vegetariana preparada con atención y mimo por un chef especializado en la deliciosa cocina Provenzal, con productos locales. Visitaremos una familia que lleva décadas dedicadas al cultivo de lavanda, donde nos mostrarán todo el proceso de cultivo, cosecha, secado....



Visitaremos una destilería para conocer como se obtienen los aceites esenciales directamente de la planta.

Haremos **yoga, meditación** y **dinámicas de grupo al aire libre**, dejándonos envolver por los aromas provenzales. “Shirin Yoku” en unos bellos bosques de cedros. ¡Y otras sorpresas te esperan en la Provenza!

La música y el trabajo con el sonido y el silencio estará muy presente (en el programa completo una vez reserves te informaré con más detalle).

En los **talleres de aromaterapia y elaboración**, conocerás las cualidades y formas de aplicación de los aceites esenciales de las diferentes lavandas. Aprenderás a elaborar diferentes productos terapéuticos, de belleza y culinarios, que te llevarás a casa y podrás utilizar tanto en tus prácticas de yoga como en tu día a día: Bruma relajante, sinergia de meditación, aceite calmante, crema hidratante, alcoholatura...

El grupo será muy reducido para facilitar la experiencia y el proceso.



Información práctica

Horario: **Llegada:** Sábado 4 Julio entre las 14h y las 15.

Finaliza: Martes 7 Julio por la tarde.

Precio: 550€

Promoción especial: 520€, reservas antes del 5 de Febrero

Reserva: 60€ que se descontarán del total.

La plaza queda reservada una vez formalizado el pago de la misma.

Incluye:

- El alojamiento en régimen de pensión completa.
- Todas las sadhanas y clases de yoga.
- Todas las visitas y excursiones, tanto a los pueblos como a la destilería, campos de cultivo y cosecha, etc
- Los talleres de aromaterapia y elaboración.
- Todos los productos elaborados.
- Manual teórico-práctico.
- Un acompañamiento personal y cuidado.

No incluye:

- El viaje. Pero podemos compartir el viaje y sus gastos. (Si tienes vehículo y quieres compartir las plazas ponte en contacto conmigo y si no dispones de vehículo también).
- La comida del día 7 de Julio.



Imparte y conduce la experiencia

Eva Gurusevak Kaur

Profesora de Yoga tradicional, Kundalini Yoga, Shakti Dance y aromaterapia integral. Creadora y formadora de *Yoga en Esencia la aromaterapia en el yoga*.

Más información y reservas

+34 617420969 (Eva)

infoyogaenesencia@gmail.com

www.yogaenesencia.com

Más adelante, una vez formalizada la reserva, te enviaré detalladamente cómo llegar y que traer.

¿Me acompañas?

Nos alojaremos en una tradicional y acogedora casa provenzal entre hierbas medicinales.