



PEREGRINAJES 2024

JULIO
6-21

INMERSIÓN AL SER - 288.5 km
Etapas: Viseu-Orense

Siguiendo la ciencia y filosofía milenaria del Yoga, en el trazado jacobeo más íntimo y espiritual.

JULIO
21-28

WALKING FOR PEACE - 108 km
Etapas: Orense-Santiago de Compostela

Promoviendo la paz en nosotros, con los demás y en el mundo



Peregrinando por el Camino Portugués Interior

• INMERSIÓN AL SER •

JULIO
6-21

INMERSIÓN AL SER

Etapas: Viseu-Orense 288.5 km

Siguiendo la ciencia y filosofía milenaria del Yoga, en el trazado jacobeo más íntimo y espiritual.





Peregrinaje 6-21 de Julio 2024

· INMERSIÓN AL SER ·

CAMINO INTERIOR Y ESPIRITUAL

Durante **2 semanas** recorreremos la geografía **portuguesa y gallega**, explorando su belleza natural, cultural y gastronómica.

Haremos un recorrido por la **geografía interna de nuestra mente**, nuestras **emociones**, nuestro **cuerpo** y nuestro **SER**.

Exploraremos el **camino del YOGA** y sus herramientas, como base en nuestro **camino interior**. Seguiremos las enseñanzas milenarias originarias de India y de sus textos sagrados: el **Bhagavat Gita** y los **Yoga Sutras**.

Haremos clases diarias de **meditación**, posturas de **yoga**, **charlas**, recitación de **mantras**, silencio, canto de **música devocional**, **círculos de palabra**, **reflexiones** sobre las enseñanzas, etc.





Peregrinaje 6-21 de Julio 2024

• INMERSIÓN AL SER •

¿A QUÉ TE AYUDARÁ ESTE PEREGRINAJE?

- A experimentar más calma, paz y alegría.
- Adquirir herramientas valiosas que te ayudarán a conectar contigo, con las personas y con el entorno de forma positiva.
- Alinearte con la naturaleza y con su ritmo.
- Aprender nuevos aspectos del camino del Yoga y profundizar en aquellos que ya conocías.



ESTE VIAJE ES PARA TI, SI TIENES GANAS DE

- Vivir una experiencia que te acompañará el resto de tu VIDA.
- Peregrinar en el camino de Santiago.
- Recibir una formación de calidad sobre Yoga.
- Hacer prácticas espirituales y profundizar en tu camino de autoconocimiento.
- Regalarte tiempo de bienestar, disfrute y amor.



Peregrinaje 6-21 de Julio 2024

• INMERSION AL SER •

¿CÓMO SERÁN LOS DÍAS?

6:30 h	Sadhana matinal (meditación, surya namaskar, mantras)
7:20-8:00h	Desayuno
8:00-14:00h	Caminar (aprox. 20 km/día)
14:00-18:00h	Comida y tiempo libre
18:00-19:30h	Sadhana de tarde (yoga y enseñanzas)
	Cena y tiempo libre

Esta será la rutina diaria que iremos adaptando en función de las etapas.

- El tiempo de caminar incluirá **prácticas de observación, reflexión** e integración de las enseñanzas.
- Haremos paradas de descanso y actividades como **cantos sagrados**, ceremonias con la Madre Tierra y círculos de palabras.

Algunos días caminaremos en grupo y otros días propondremos caminar por libre.



Peregrinaje 6-21 de Julio 2024

• INMERSION AL SER •



¿QUÉ INCLUYE?

- Alojamiento
- Desayunos, snacks para el camino y comidas
- Transporte de mochilas
- La formación de yoga (clases diarias de yoga, meditación, ceremonias, satsangs, materiales didácticos).

¿QUÉ NO INCLUYE?

- Cenas
- Transporte al lugar de salida y de regreso del viaje
- Seguro de viaje

PRECIO

- Si haces la reserva antes del 1 de junio : **800€** /por persona
- Después de esa fecha: **909€** /por persona
- *Si quieres continuar el peregrinaje con nosotros hasta Santiago, tendrás un descuento adicional.*
- *Si te vienes más de una semana de peregrinaje, te **regalamos un fin de semana** en una casa de retiros, en el parque natural del Alto Ebro.*

EQUIPAMIENTO Y COLABORADORES

- Contaremos con un **vehículo de apoyo y un equipo de cocineros** para preparar las comidas vegetarianas. Además, dispondremos de instrumentos musicales, servicio de aprovisionamiento, transporte de equipaje y botiquín básico de salud.
- Si quieres **colaborar y ser parte del equipo de cocina y de transporte**, tendrás la posibilidad de participar en el peregrinaje con excepción de gastos parcial o total (según aportación y disponibilidad económica).



Caminando por la Paz 2024

• WALKING FOR PEACE •

JULIO
21-28

WALKING FOR PEACE

Etapas: Orense-Santiago de Compostela
108 km.

Promoviendo la Paz en nosotros, con los
demás y en el mundo.





Peregrinaje 21-28 de Julio 2024

• WALKING FOR PEACE •

CAMINO INTERIOR Y ESPIRITUAL

Durante una semana peregrinaremos por el camino que recorre gran parte de la antigua vía romana que conectaba **Orense con Santiago**. Un aspecto a destacar es la tranquilidad y la serenidad que ofrece este camino en comparación con rutas más transitadas.

Con esta **caminata por la paz** crearemos espacios para cultivar y promover la paz con nuestro propio ser, con nuestro entorno inmediato, la sociedad y el planeta. Será un **viaje introspectivo, de conexión y celebración**.

Uniendo diversas tradiciones espirituales y artísticas del mundo, compartiremos **círculos de meditación por la paz, dinámicas de arteterapia, cartas de paz, ceremonias** en lugares sagrados, cantos y **caminatas de poder**.





Peregrinaje 21-28 de Julio 2024

• WALKING FOR PEACE •

¿A QUÉ TE AYUDARÁ ESTE PEREGRINAJE?

- A conectar con tu paz interior y promoverla a tu alrededor.
- Adquirir herramientas valiosas que te ayudarán a conectar contigo, con las personas y con el entorno.
- Apreciar y ser conscientes de las pequeñas maravillas que nos regala cada día.
- Aprender técnicas que podrás usar en tu día a día para afrontar los retos cotidianos de forma positiva.



ESTE VIAJE ES PARA TI, SI TIENES GANAS DE

- Vivir una experiencia que te acompañará el resto de tu VIDA.
- Peregrinar en un camino de Santiago,
- Ser un instrumento de paz y promoverla en tu día a día.
- Conectar con la Madre Tierra.
- Hacer prácticas espirituales y profundizar en tu camino de autoconocimiento
- Regalarte tiempo de bienestar, disfrute y amor.



Peregrinaje 21-28 de Julio 2024

• WALKING FOR PEACE •

¿CÓMO SERÁN LOS DÍAS?

6:30 h	Sadhana matinal (meditación, apertura con saludo a las direcciones)
7:20-8:00 h	Desayuno
8:00-14:00h	Caminar (aprox. 20 km/día) con paradas y ceremonias
14:00-18:00h	Comida y tiempo libre
18:00-19:30h	Actividades y prácticas
	Cena y tiempo libre

Esta será la rutina diaria que iremos adaptando en función de las etapas.

- El tiempo de caminar incluirá **caminatas de poder** y reflexiones sobre la Paz.
- Haremos paradas de descanso y actividades como cantos sagrados, ceremonias con la Madre Tierra y los elementos.
- Las actividades de la tarde incluirán viajes de sonido, dinámicas de arteterapia, ceremonia de la luna llena, círculos de palabras, clases de estiramientos y yoga.



Peregrinaje 21-28 de Julio 2024

• WALKING FOR PEACE •



¿QUÉ INCLUYE?

- Alojamiento
- Desayunos, snacks para el camino y comidas
- Transporte de mochilas
- Todas las actividades y talleres

¿QUÉ NO INCLUYE?

- Cenas
- Transporte al lugar de salida y de regreso del viaje
- Seguro de viaje

PRECIO

- Si haces la reserva antes del 15 de junio: **390 € / persona**
- Después de esa fecha: **470 € /persona**
- Si has hecho el peregrinaje de Inmersión al Ser: **350 €/persona**
- *Si te vienes más de una semana de peregrinaje, te **regalamos un fin de semana en una casa de retiros**, en el parque natural del Alto Ebro.*

EQUIPAMIENTO Y COLABORADORES

- Contaremos con un **vehículo de apoyo y un equipo de cocineros** para preparar las comidas vegetarianas. Además, dispondremos de instrumentos musicales, servicio de aprovisionamiento, transporte de equipaje y botiquín básico de salud.
- Si quieres **colaborar y ser parte del equipo de cocina y de transporte**, tendrás la posibilidad de participar en el peregrinaje con excepción de gastos parcial o total (según aportación y disponibilidad económica).



Peregrinaje 21-28 de Julio 2024

• WALKING FOR PEACE •

¿QUIÉN TE ACOMPAÑA?



Prema: Sigue la **Senda del Yoga** como **estilo de vida** desde hace 15 años.

Lleva 9 años viviendo en India, en el ashram de Amma, recibiendo las enseñanzas.

Comparte retiros, peregrinajes, cursos y clases en España.

<https://www.evaprema.com/>

Eva: Lleva años en el **camino del autoconocimiento** a través de la terapia gestalt, la psicología de los eneatis (SAT), el yoga y la meditación. En 2022 lo dejó todo para dar la vuelta al mundo y dedicarse completamente a la terapia y el mindfulness, además de organizar “caminatas y viajes conscientes”.

<https://www.evamorenomeditacion.com/>



Krishna: Amante de la vida natural y de su entorno. Desde hace 13 años hace viajes de sonido y cursos en la naturaleza.

Formado en India en **yoga de sonido/Nad** Maestro reiki y practicante de Chikung.

Ha viajado por más de 30 países.

Fundador de la **caravana de la Unidad por la Paz en España** (2009-2010).

Participante de la caravana por la Paz por Sudamérica (2002-2007) y Chile (2018-2019).

Creador de “la Senda Azul” (2021 P. Vasco).





Peregrinaje 21-28 Julio -2024

• WALKING FOR PEACE •

¿TE APUNTAS?

Para más información y reservas:

+34 630740446

peregrinandoalser@gmail.com

www.evaprema.com

