



CAMÍ DE RONDA LA PLENITUD DEL SER 🌕

Yoga, meditación, caminatas conscientes, enseñanzas, filosofía del Yoga, mantras y mucho más.

18 al 21 de Agosto: Sant Feliu de Guíxols - Begur (Costa Brava)

A través de la ciencia milenaria del yoga 🌕

Namasté !

Después del bello e intenso Peregrinaje a Santiago y ya con las pilas cargadas, volvemos para invitarte a un evento muy especial y cercano a nuestro corazón. Durante la **luna llena del 19 de Agosto**, conocida como ***Purnima*** en la tradición hindú, se conoce que la energía espiritual se amplifica, haciéndonos más receptivos a la **meditación y al crecimiento interior**.

Queremos proponer esta actividad para aprovechar este tiempo sagrado para embarcarnos en un retiro en forma de caminata espiritual de 3 días a lo largo de los hermosos Caminos de Ronda, desde Sant Feliu de Guíxols a Begur.

Lo hemos llamado **la plenitud del Ser**, ya que la luna llena nos recuerda nuestra propia realización interior cada vez que experimentamos plenitud y completa satisfacción con nuestro Ser y con todo lo que es en el momento presente. Durante estos días nos enfocaremos a volver a conectar con nuestra plenitud interior.

Este camino te ayudará a:

- **Conectar con tu Ser y con el mundo, desde la plenitud que eres:**
Te proponemos unos días para experimentar momentos conscientes de plenitud. Son esos instantes donde no hace falta nada, no hace falta hacer ni buscar nada. Simplemente Ser, estar presente en un estado mental silencioso, y experimentar en nuestro interior aquello que tanto anhelamos: **la dicha, el amor, la paz.**
- **Conectar con la Naturaleza:** Disfrutar de la serenidad y belleza de la naturaleza mientras caminamos por los pintorescos Caminos de Ronda. Conectaremos con la luna, las estrellas, el sol, el mar mediterráneo, algunas de las calas y playas más bellas de la Costa Brava.
- **Aprender, integrar y profundizar** en las herramientas y prácticas que ofrece la **Ciencia Milenaria del Yoga** como la Meditación, Yoga asanas, técnicas de respiración, recitación de Mantras o sonidos sagrados, entre otras.
- Dedicar tiempo a la **introspección y el autoconocimiento.**
- **Crear comunidad y conexión:** Formando parte de un grupo de personas afines, con ganas de vivir experiencias significativas desde el corazón.

Itinerario del 18 al 21 de Agosto: Sant Feliu de Guíxols - Begur

Día 1: 18 de Agosto. Llegada a Sant Feliu de Guíxols

- **18:00** Llegada a Sant Feliu de Guixols, caminata corta hasta el lugar de encuentro
- **19:00** Cena de traje **cada uno trae su cena para el primer día*
- **20:00** Bienvenida y Meditación bajo la luna
- **Pernoctación:** **Cada noche haremos vivac en una cala o playa tranquila. Hacer vivac es una experiencia única: dormir al raso sin tienda de campaña, bajo las estrellas y la luna, viendo tanto el atardecer como el amanecer y conectadas al ritmo de la naturaleza.*

Día 2: 19 de Agosto de Sant Feliu de Guíxols a Palamós (19.5 km-moderada)

- **06:00** Meditación, mantras de plenitud y sungazing al amanecer
- **07:00** Yoga asanas y respiración
- **08:00** Desayuno saludable **cada uno trae su desayuno del primer día*
- **08:30** Caminata consciente hacia Palamós
- **13:00** Comida en ruta, charla Karma Yoga: practicando la espiritualidad en lo cotidiano
- Por la tarde Karma Yoga: compra y preparación comida (una parte del grupo).
- **19:00** Cena ligera
- **20:00** Ceremonia Luna Llena - Purnima.
- **Pernoctación:** *Cala a definir*

Día 3: 20 de Agosto - Palamós a Llafranc (14.79 km- fácil)

- **06:00** Meditación, mantras de plenitud y sungazing al amanecer
- **07:00** Yoga asanas y respiración
- **08:00** Desayuno saludable
- **08:45** Caminata consciente hacia Llafranc
- **13:00** Comida en ruta
- **18:00** Sadhana de tarde
- **19:00** Cena
- **20:00** Om Chanting y meditación nocturna
- **Pernoctación:** *Cala a definir*

Día 3: 21 de Agosto - Llafranc a Begur (13 km)

- **06:00** Meditación al amanecer
- **07:00** Yoga asanas y respiración
- **08:30** Desayuno saludable
- **09:30** Caminata consciente hacia Begur
- **13:00** Comida en ruta
- **17:30** Círculo de reflexión y despedida **quien lo desee puede quedarse a dormir*

Alimentación

Proponemos una alimentación vegetariana, sencilla y saludable, siguiendo los criterios de productos de proximidad, de temporada y libres de tóxicos. Haremos grupos rotativos para la compra y preparación de las comidas. Estas tareas serán parte de nuestra práctica espiritual pues lo realizaremos con la actitud del Karma Yoga. *(Lo explicaremos de forma detallada el primer día)*

Cosas a llevar

- Fiambrera o tupper, tenedor, cuchara y cuchillo o navaja.
- saco de dormir
- esterilla para dormir o yoga
- bañador
- toalla de playa
- crema solar
- gorra
- anti-mosquitos
- cepillo y pasta de dientes
- jabón para aseo personal
- frontal o linterna
- ropa cómoda para caminar y hacer prácticas de yoga
- calzado cómodo para caminar por senderos montañosos.
- chanclas o escaarpines para el agua
- cantimplora o botella de agua

Cómo llegar:

A Sant Feliu de Guíxols:

- **En coche:** Os podemos poner en contacto con otros participantes para compartir trayecto.
- **En transporte público:**
 - Hay un bus directo desde Barcelona y Girona hasta estación de bus de Sant Feliu de Guíxols.
 - Hay un tren hasta Caldes de Malavella y luego tomar un bus hasta Sant Feliu de Guíxols.

Para volver:

Desde Begur:

- Bus directo a Barcelona y Sant Feliu de Guíxols.

Facilitadoras:



Prema sigue la senda del Yoga como estilo de vida, desde hace más de 15 años. Ha vivido 9 años en el ashram de Amma en India, recibiendo estas enseñanzas milenarias. Hace ya 11 años que comparte estas enseñanzas, como parte de su propósito de vida, a través de clases, retiros, cursos y peregrinaciones.



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”.

CAMÍ DE RONDA - LA PLENITUD DEL SER

A través de la ciencia milenaria del Yoga

Inscripción y Contacto

El precio es de **108€**. No incluye las comidas.

**Si estás pasando por un momento de dificultad económica, escríbenos.*

Para más información e inscripciones, contactad con nosotras:

Eva Moreno 630 740 446

Email peregrinandoalser@gmail.com

Página Web [ॐ - Eva Prema Yoga](#)

Tenemos mucha ilusión y ganas de compartir esta experiencia contigo, aprovechar y llenarnos de la energía del sol y la luna llena.

Con amor  y luz 

Prema y Eva



CAMÍ DE RONDA LA PLENITUD DEL SER

Yoga, meditación, caminatas conscientes, enseñanzas, filosofía del Yoga, mantras y mucho más.