



RETIRO EN LA MONTAÑA SAGRADA DE MONTSERRAT

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

Fin de semana 28-29 Septiembre: Retiro Espiritual en Montserrat

A través de la ciencia milenaria del yoga

Namasté !

Te proponemos un retiro de fin de semana en la Montaña Sagrada de Montserrat, para regalarte tiempo de quietud mental y conexión, despedir el verano y su energía, y dar la bienvenida al otoño. Este cambio energético que se produce en el ritmo de la Naturaleza tiene un impacto también sobre nosotros, por eso vamos a realizar prácticas para hacer esta transición de forma consciente: escucharnos, comprender cómo queremos vivir este nuevo ciclo y equilibrarnos con la naturaleza y con nuestra voz interior.

En este viaje vamos a desarrollar un **propósito o cualidad**, que queremos que nos acompañe en nuestra vida diaria. Utilizaremos el poder del **Sankalpa**. **San** representa nuestros valores más elevados en la vida, y **kalpa** es un compromiso o determinación. Esta determinación sincera nos va a ayudar a materializar este propósito o cualidad en nuestra vida.

RETIRO ESPIRITUAL EN LA MONTAÑA SAGRADA DE MONTSERRAT

A través de la ciencia milenaria del Yoga

Este retiro te ayudará a:

- **Conectar con tu Ser** y vivir des del amor, la paz y el contento.
- **Potenciar y desarrollar uno de tus propósitos o valores fundamentales.**
- **Conectar con la Naturaleza.**
- **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.

RETIRO ESPIRITUAL EN LA MONTAÑA SAGRADA DE MONTSERRAT

A través de la ciencia milenaria del Yoga

Programa:

Sábado 28 de Septiembre:

- **8:45 h** : Nos encontramos en **Monistrol de Montserrat**. Círculo de Bienvenida, conexión e intención.
- **10:00 h** : Caminamos juntos hasta Montserrat.
- Desayuno en el camino **cada uno trae su desayuno*
- **15:00 h** : Comida en Montserrat **cada uno trae su comida*
- **16:00 h** : Tiempo libre
- **17:00 h** : Caminata en silencio por la zona: Meditación y coloquio en la Naturaleza
- **18:45 h** : Vísperas
- **19:30 h** : Cena
- **20:30 h** : Práctica nocturna

Domingo 29 de Septiembre:

- **7:00 h** : Meditación, respiración y yoga asanas
- **9:30 h** : Desayuno
- **10:00 h** : Prácticas en la Montaña: Om chanting y técnicas de meditación y relajación
- **13:00 h** : Comida
- **14:30 h** : Caminata
- **17.00 h**: Círculo de integración

RETIRO ESPIRITUAL EN LA MONTAÑA SAGRADA DE MONTSERRAT

A través de la ciencia milenaria del Yoga

Alojamiento

El alojamiento será en el **Albergue Abat Oliba**, ubicado en el corazón de Montserrat. Camas en habitaciones compartidas, con baño privado y ducha. Dependiendo del número de personas que seamos en el grupo, las habitaciones compartidas serán de entre 4 a 10 personas.

Alimentación

El primer día, el desayuno y la comida la trae cada uno de su casa. La cena del sábado, el desayuno y la comida del domingo están incluidas.

Caminata hasta y desde Montserrat

Desde el punto de encuentro (Monistrol de Montserrat), haremos una ruta de ascensión hasta la zona del Monasterio de Montserrat. Esta ruta es fácil, pero moderada al tener bastante pendiente. Esta caminata tiene una duración aproximada de 2 horas. Si alguien, por su condición física cree que no puede hacer la caminata, hay la opción de coger el “cremallera”, que es un tren que va desde el pueblo de Monistrol a Montserrat, que tiene un precio de 7 € aprox (ida), y tarda unos 15 minutos. Esto es aplicable para el regreso el domingo por la tarde.

El domingo por la mañana, haremos una caminata en algunos puntos sagrados de la montaña.

RETIRO ESPIRITUAL EN LA MONTAÑA SAGRADA DE MONTSERRAT

A través de la ciencia milenaria del Yoga

Cosas a llevar

- esterilla de yoga
- crema solar
- gorra
- 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 para la ducha
- cantimplora o botella de agua de 1-1,5 l

Cómo llegar:

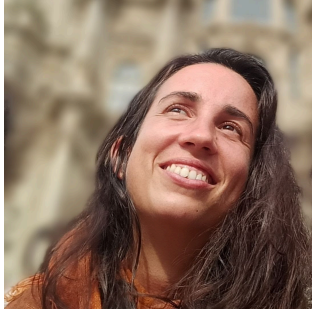
A Monistrol de Montserrat:

- **En coche:** Si os interesa, os pondremos en contacto con otros participantes para compartir trayecto.
- **En transporte público:** Desde Barcelona, hay Ferrocarriles de la Generalitat, línea R5, que sale de Plaza España a las 7:36h y llega a Monistrol de Montserrat a las 8:40h (hay que coger este tren, el siguiente pasa después de una hora). El domingo, para volver hay trenes cada hora.

RETIRO ESPIRITUAL EN LA MONTAÑA SAGRADA DE MONTSERRAT

A través de la ciencia milenaria del Yoga

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”.

RETIRO ESPIRITUAL EN LA MONTAÑA SAGRADA DE MONTSERRAT

A través de la ciencia milenaria del Yoga

Inscripción y Contacto

El precio es de **150€**.

**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](#)

Con muchas ganas de compartir esta experiencia contigo.

Con amor ❤️ y luz ✨

Prema y Eva



RETIRO EN LA MONTAÑA SAGRADA DE MONTSERRAT

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