



10, 11 i 12 de maig 2024



# Retir de ioga integral

Presentació i programa

10, 11, i 12 de maig

Del divendres 10 de maig al vespre, fins el diumenge dia 12 després de dinar

- A can Còdol
- 17474 Torroella de Fluvià
- Girona



Com anar-hi





# Les passes de l'Ashtanga Ioga de Patanjali



De l'actitud positiva al silenci interior: l'evolució en la senda del ioga, els seus diferents membres o estadis, representen una senda de perfeccionament de l'ésser humà. El progrés en aquesta senda ve determinat no per l'assoliment d'assanes sofisticades, sinó per l'obtenció d'una ment en calma i d'un cor en pau.

# El paper de l'asana en el ioga

Dels 8 membres o estadis de l'Ashtanga Ioga, l'asana és tot just el segon de tots ells, i representa un mitjà, una eina, no una finalitat en si mateixa.

En aquest retir, com sempre, ens endinsarem en la senda del Ioga Integral, des de l'experiència pràctica i entès com una via de desvetllament i coneixement de la nostra realitat interior: qui soc jo, realment?

4

# Objectius i continguts del recés

## Objectius

- Entendre quin és el procés del ioga, a partir del treball de l'actitud, base fonamental, com l'arrel que ens conduirà inevitablement a reeixir o no en el nostre treball interior.
- Entendre el perquè de l'ordre establert en els diferents membres o estadis del ioga, i que totes les passes es fonamenten en el treball de l'atenció.
- Aprendre a integrar l'estructura del treball interior i la pràctica exterior en els diferents escenaris de la vida quotidiana.
- Incorporar eines i tècniques per a la comprensió, experimentació, i el discerniment de qui som en realitat.

## Continguts

- Assanes.
- Pràctiques de respiració i pranaiama.
- Dinàmiques d'interiorització.
- Tècniques meditatives.
- Xerrades.
- Dinàmiques de grup.

# Benvinguda: divendres 10



De 18:00 a 19:00

Arribada



20:00

Sopar.



21:30

Presentació i meditació  
guiada



# Dissabte 11/matí

8:00	Salutació al sol, assanes, pranaiama i meditació
9:30	Esmorzar
10:00	Què representa l'actitud? Actitud vs. Intel·lectualització
11:00	L'actitud del guerrer espiritual (I)
12:00	Descans
12:15	L'actitud el guerrer espiritual (II)

# Dissabte 11/matí

14:00	Dinar
15:30	El sentit de l'assana
17:00	Prana i el control de l'energia
17:45	Atenció vs. tensió
18:00	Concepte d' <i>ekagrata</i>
19:00	Obstacles, resitències i <i>kleshes</i>



# Diumenge 12/matí

8:00	Salutació al sol, assanes, pranaiama i meditació
9:30	Esmorzar
10:00	L'Asthanga, les gunes i els koshes
12:00	Descans
12:15	El principi d'unitat

# Comiat: diumenge 12



13:30

Dinar



15:00

Conclusió i balanç



16:00

Comiat



# Preus

Allotjament pensió  
completa



# Curs&Allotjament

🌸 Preu total en habitació compartida:

**357€**

🌸 Preu total en habitació individual:

**397€**



13

# Moltes gràcies!

- ▶ Centre de Ioga Siddharta
- ▶ 972 50 70 11 / 653 39 92 15
- ▶ [www.centredeioga.com](http://www.centredeioga.com)
- ▶ [www.iogafigueres.com](http://www.iogafigueres.com)

