

Retiro de Yoga  
La Voz de Silencio

El sonido y silencio te permiten conectar con tu Ser, con el Amor Divino y la Compasión hacia ti mismo y hacia los demás.

Durante este retiro te llevamos a un viaje interior con Bhakti yoga, Canto Devocional, Satsang, Asana, Pranayama, Yoga Nidra, Meditación, Baño de Bosque y las infinitas herramientas que yoga nos ofrece para conectar con nuestro verdadero Ser. El Amor es nuestra verdadera esencia y puedes conectar con esta esencia usando tu voz y a través de tu silencio interior. Te guiamos durante el retiro para que explores esta conexión con tu mism@.

El retiro es para tod@s, tanto si eres principiante o si quieres profundizar tu practica de yoga. No hace falta poder cantar, ni tener un nivel de asanas avanzado. Damos la bienvenida a todo el mundo que quiere explorar su mundo interno.

Viernes 29/11

18:00-20:00 Bienvenida, Introducción & Satsang

20:00-21:00 Cena

21:00-22:00 Meditación Cíclica

22:30 Descansar

Sábado 30/11 Día del Amor

6:30 Despertar

7:00-9:00 Sadhana (Pranayama, Meditación, Asanas & Mantra)

9:00-10:30 Desayuno & tiempo libre

10:30-11:45 Taller de Bhakti Yoga con el tema Amor

12:00-13:15 Practica de Yoga con el tema Amor

13:30-16:00 Comida & descanso

16:00-18:00 Baño del Bosque

18:30-19:30 Yoga Nidra

20:00-21:00 Cena

21:00-... Kirtan (cantos devocionales)

22:30 Descansar

Domingo 1/12 Día de la Compasión

6:30 Despertar

7:00-9:00 Sadhana (Pranayama, Meditación, Asanas & Mantra)

9:00-10:30 Desayuno & tiempo libre

10:30-11:45 Taller de Bhakti Yoga con el tema Compasión

12:00-13:15 Practica de Yoga con el tema Compasión

13:30-15:00 Comida & descanso

15:00-16:00 Cierre

Precio: 215€ (todo incluido)

Para reservar tu plaza contacta con Maria 651 85 70 99  
[Maraijmartinez108@gmail.com](mailto:Maraijmartinez108@gmail.com) o Hanneke 644884283 [info@hannekeyoga.com](mailto:info@hannekeyoga.com).

Retiro Impartido por:

Maria L'Esquirol

De joven canto rock. Después de conocer la meditación budista (1997) y el yoga (2001) decidió indagar el camino de Bhakti Yoga. Autodidacta y buscadora ha conocido el canto del mantra de diferentes tradiciones espirituales.

Conocer a Amma (2004) le da una nueva visión y le aumenta su devoción.

Tel: 651 85 70 99

[Maraijmartinez108@gmail.com](mailto:Maraijmartinez108@gmail.com)

Hanneke Vlek

Yoga me enseña que mi hogar está en mi corazón. Esté donde esté, conectada con esta esencia encuentro bienestar y paz.

Empecé mi formación de yoga en Barcelona con una formación de hatha vinyasa yoga. El deseo de conocer las raíces del yoga me llevó a la India. Donde me formé en yoga terapia y hatha yoga tradicional. Estoy impartiendo clases de yoga con mucha dedicación e ilusión de poder compartir parte de mi camino durante las clases de yoga.

En el 2017 conocí a La Maestra de yoga, Amma, también conocido como líder espiritual y humanitario de la India. Ella es la inspiración y fuente para mí practica & clases de yoga y mucho más...

Tel: 644884283

[info@hannekeyoga.com](mailto:info@hannekeyoga.com)

[www.hannekeyoga.com](http://www.hannekeyoga.com)

Titulo

Subtitulo

Frase inspirador

Corto texto con explicacion del retiro

Dados de contacto

Precio, precio con Promo?

Nombre de los orgnizadores, curriculum y foto

Hanneke Vlek

La vida da muchas vueltas, bonitas, difíciles y sorprendentes. Yoga me enseña el arte de vivir y disfrutar de cada vuelta, ya que sea bonita o difícil. Nací en Holanda, pero desde hace muchos años tengo una base en Barcelona, desde donde estoy explorando el mundo, acompañado por el yoga desde el 2008. Yoga me enseña que mi hogar está en mi corazón. Esté donde esté, conectada con esta esencia encuentro bienestar y paz.

Empecé mi formación de yoga en Barcelona con una formación de hatha vinyasa yoga. El deseo de conocer las raíces del yoga me llevó a la India. Donde me formé en yoga terapia y hatha yoga tradicional. Desde el 2015 estoy impartiendo clases de yoga con mucha dedicación.

En el 2017 conocí a la verdadera Maestra de yoga, Amma, líder espiritual y humanitario de la India. Ella es la inspiración y fuente para mi práctica & clases de yoga y mucho más,,,

**RETIRO DE YOGA**  
**29/30 NOV & 1 DEC**

# *La Voz del Silencio*



**Un viaje interior con Bhakti Yoga, Canto Devocional,  
Satsang, Asana, Pranayama, Yoga Nidra, Baño de  
Bosque y Meditación**



**Casa de retiro Espai l'Harmonia, Cruïlles, Girona  
Impartido por Maria Martinez y Hanneke Vlek**

**Precio: €215**

**(incluye: curso, estancia, desayuno, comida y cena)**

**Contacto y reservas:**

**info@hannekeyoga.com, 644884283**



El sonido y silencio te permiten conectar con tu Ser, con el Amor Divino y la Compasión hacia ti mismo y hacia los demás. Durante el retiro exploraremos el sonido y el silencio a través de tu voz y mundo interior.

Viernes 29/11

18:00-20:00 Bienvenida, Introducción & Satsang

20:00-21:00 Cena

21:00-22:00 Meditación Cíclica

22:30 Descansar

Sábado 30/11 Día del Amor

6:30 Despertar

7:00-9:00 Sadhana

(Pranayama, Meditación, Asanas & Mantra)

9:00-10:30 Desayuno & tiempo libre

10:30-11:45 Taller de Bhakti Yoga con el tema Amor

12:00-13:15 Practica de Yoga con el tema Amor

13:30-16:00 Comida & descanso

16:00-18:00 Baño de Bosque

18:30-19:30 Yoga Nidra

20:00-21:00 Cena

21:00-... Kirtan (canto devocional)

22:30 Descansar

Domingo 1/12 Día de la Compasión

6:30 Despertar

7:00-9:00 Sadhana

(Pranayama, Meditación, Asanas & Mantra)

9:00-10:30 Desayuno & tiempo libre

10:30-11:45 Taller de Bhakti Yoga con el tema Compasión

12:00-13:15 Practica de Yoga con el tema Compasión

13:30-15:00 Comida & descanso

15:00-16:00 Cierre



El retiro es para tod@s, tanto si eres principiante o si quieres profundizar tu practica de yoga. No hace falta saber cantar, ni tener un nivel de asanas avanzado. Damos la bienvenida a todo el mundo que quiere explorar su mundo interno.



Maria L'Esquirol

De joven canto rock. Después de conocer la meditación budista (1997) y el yoga (2001) decidió indagar el camino de Bhakti Yoga. Autodidacta y buscadora ha conocido el canto del mantra de diferentes tradiciones espirituales. Conocer a Amma (2004) le da una nueva visión y le aumenta su devoción.

Hanneke Vlek

Imparto clases y cursos de yoga con mucha dedicación y ilusión. Empecé mi formación con hatha vinyasa yoga. El deseo de conocer las raíces del yoga me llevó a la India, donde me formé en yoga terapia y hatha yoga tradicional. En el 2017 conocí a La Maestra de yoga, Amma, líder espiritual y humanitario de la India. Ella es la inspiración y fuente para mi practica & clases de yoga y mucho más...

