



7 DÍAS EN

Rishikesh,

India 2025

RETIRO "ANAND LOCK"



Desde el 26 de abril al 2 de mayo

Santina | Práctica @santina_mercurial_mind

German Garro | Filosofía @germanpgarro

Leo | Organizador

Reservas

leandrogiovinazzo@gmail.com



WWW.INSANYOGA.COM





Es una gran alegría compartir esta propuesta, para nosotros realmente especial e intrépida. La invitación es a vivenciar un retiro que se nutrirá de prácticas matutinas y trabajos más sutiles por las tardes, paseos y cantos...

Anand Lok (www.anandlok.info) es el sitio escogido para esta experiencia. Está ubicado a 22km de la ciudad de Rishikesh, es maravillosamente acogedor, muy tranquilo y goza de una vista y cercanía del rio Ganges, diferenciadas.





Anand lok Rishikesh



Comenzaremos los días con un repaso de los principales kriyas de limpieza y purificación. Luego la práctica de ashtanga yoga guiada por la profesora Santina Giardina-Chard, autorizada para segunda serie por Sharath Yoga Ashtanga.

La práctica será estilo Mysore donde los practicantes serán apoyados pero cada uno dirige su sesión.

Santina ofrece señales anatómicas y posturales precisas para estimular la conciencia somática, la intención consciente y la expresión emocional de cada practicante.

Para participar armoniosamente, debes tener una secuencia de asanas para practicar de forma independiente y sin dirección externa. Ashtanga Vinyasa será el estilo predominante, pero otras secuencias de Vinyasa Krama basadas en la respiración serán bienvenidas.



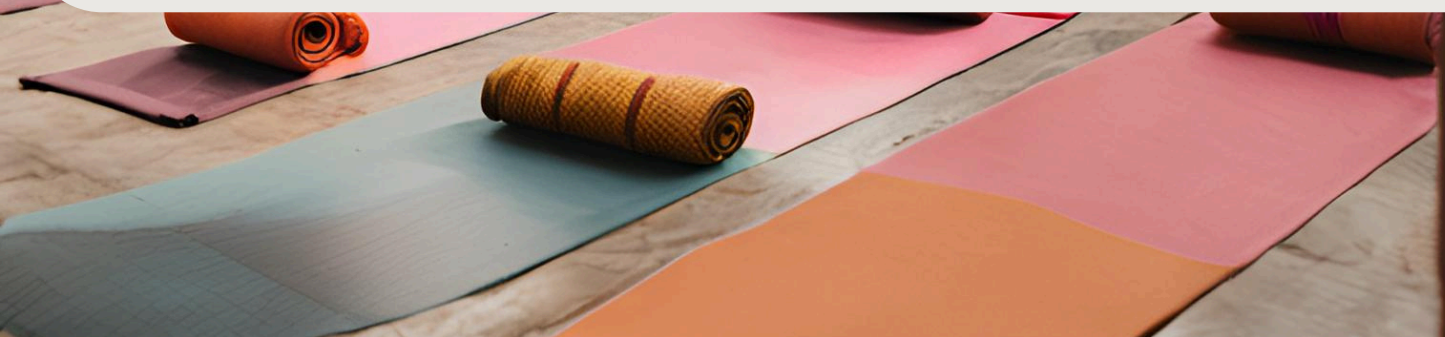


Entre las 9 y las 10 de la mañana serviremos el desayuno y luego un tiempo de descanso hasta el horario del almuerzo, entre las 12.30pm y 1.30pm La próxima actividad comienza a las 4pm y estará a cargo de German Garro, compartirá la sabiduría de los antiguos sabios de la india de un modo simple y practico, acercándonos al mensaje de los “Yoga Sutras de Patanjali” y facilitando el camino del Bakti Yoga y la meditación.

La cena será servida entre las 6.30pm y 7.30pm.

El retiro comienza el día 26 de abril a las 15 hs y culmina el 2 de mayo, despuesd del desayuno. Están incluidas 3 comidas diarias, 5 días de prácticas matutinas y vespertinas, un paseo a el pueblo de Nillkhan.

Alojamiento: habitaciones dobles o simples con baño privados.





Inscripcion y pago:

Para reservar tu lugar deberás abonar una seña de 200usd (no reintegrable), el resto del dinero se podra abonar en el check in.

El pago de la seña podrá ser en efectivo (si fuera en pesos argentinos será al precio dólar blue del día), transferencia bancaria, criptomonedas y/o Western Unión.

Reserva tu lugar :

Leandro: whatsapp +5491149358758

Mail: leandrogiovinazzo@gmail.com

El precio total es:

habitaciones dobles 1200 usd

Simple 1500 usd

Para quienes se inscriban antes del 30 de

Noviembre 2024 el precio es:

doble 1100 usd

Simple 1400 usd





Yoga Sutras
German Garro
(@germanpgarro)

Ashtanga
Santina
Giardina-Chard
www.insanyoga.com

Kriyas
Leandro Giovinazzo

