

24 al 26 mayo

VALLE DE BRAVO

Retiro de Yoga

Gozando el Aquí y el Ahora

IMPARTEN:
MARÍA ANDREA ENRÍQUEZ
Y JEROEL ELBITAR

<https://tu-yoga.com.mx/>



K H U N G I
E S P A C I O





Hola

Soy María Andrea

Founder de Tu-Yoga Estudio

Te invito con entusiasmo a nuestro Retiro de Yoga en Valle de Bravo, un espacio especial para explorar y celebrar la belleza de vivir en el presente. Enfocados en la auto-contemplación y la liberación de juicios, buscamos cultivar la libertad interior que guía hacia el equilibrio y la serenidad. Únete a nosotros para descubrir las maravillas de la autoaceptación y el disfrute pleno de cada experiencia, transformando tu vida a través de la simple consciencia en el presente.

Este retiro es un regalo para ti mismo, una jornada de autoconocimiento y bienestar. Estamos ansiosos de compartir este espacio contigo y ser parte de tu viaje hacia el equilibrio y la plenitud. ¡Te esperamos con los brazos abiertos en esta experiencia transformadora!



Nuestro Estudio CDMX

Somos una comunidad que fusiona el arte, la cultura, la danza, el teatro y el crecimiento espiritual. Abrimos puertas a lo nuevo, abrazamos oportunidades y nutrimos el bienestar en cada etapa de nuestra existencia, en busca de la plenitud y la conexión.



Calle Río Guadalquivir 22, Colonia Cuauhtémoc,
Mexico City

YOGA

Conoce a los guías de nuestro retiro



María Andrea Enríquez

Founder Tu-Yoga Estudio

Desde muy temprana edad, se sumergió en el maravilloso mundo de la danza clásica, descubriendo así una profunda conexión con su cuerpo y espíritu. A lo largo de los años, ha dedicado su vida al estudio y la práctica del yoga, y ahora comparte su sabiduría en su propio estudio. Imparte Hatha Yoga, Yoga Wheel y ofrece meditaciones enriquecidas con kirtan. Con su enfoque único y su habilidad para fusionar la tradición con la modernidad, guía a sus estudiantes hacia la armonía y la serenidad interior.

Jeroel Elbitar

Couch en Wellness & Behavioral Health

Jero te acompañará en Yoga Restaurativo en un viaje de autodescubrimiento, en un entorno seguro, empático, confidencial y de apoyo. En donde comenzarás por tener claro dónde estás, y definirás a dónde te gustaría llegar en tu vida. Para luego romper con esos patrones de hábitos, de pensamiento, emocionales y energéticos que te impiden actualmente llegar allí. Y de esa forma comiences a ampliar tu mirada, para que tengas a tu disposición nuevas posibilidades de acción.





¿Cuánto cuesta?

Precio por persona: **\$12,000 MXN**
ANTES DEL 10 DE FEBRERO: **\$11,000 MXN**
(TODO INCLUIDO)

Se aceptan transferencias, pagos con tarjeta aplica el 4%.



¿Qué incluye?

- Todos los alimentos, opción vegetariana.
- Acogedora habitación para dos personas. Incluye 2 camas individuales con baño en el interior. Todas las habitaciones son compartidas, si vas tu solo te acomodamos con alguien de tu misma edad y sexo.
- Clases, meditaciones, ceremeonia de cacao.
- Temazcal shipibo.

Con costo adicional:

- Entrevistas y terapias individualizadas.



¿Cómo llegar?

Ubicado en un paraíso natural en las montañas del Pueblo Mágico de Valle de Bravo.

KHUNGI ESPACIO 51247 Valle de Bravo, Estado de México. Link de google maps: <https://maps.app.goo.gl/URXVBrAvaCPFvatu6>

El transporte no está incluido. Deberás llegar por tu cuenta a Khungi Espacio el día viernes 24 de mayo del 2024. Puedes organizarte con los demás participantes para compartir transporte.

día 01

día 02

día 03



Programa
24 a 26 Mayo

07:00 - 07:30		CAMINATA CONSCIENTE - MEDITACIÓN	CAMINATA CONSCIENTE - MEDITACIÓN
07:30 - 09:00		YOGA WHEEL con María Andrea	YOGA Y KIRTAN con María Andrea y Jeroel
09:00 - 09:30		Tiempo libre	
09:30 - 10:00		Desayuno - Mindful Eating	
10:00 - 10:30		Desayuno - Mindful Eating	Tiempo libre
10:30 - 11:11			
11:11 - 12:11		MEDITACIÓN CON ÁNGELES con Mariana	CIERRE DEL RETIRO con María Andrea, Jeroel y Lalo
12:11 - 14:00		Tiempo libre	Foto de grupo
14:00 - 15:00		Comida	TRASLADOS Check-out: domingo a las 12:00hrs
15:00 16:00		TRASLADOS Check-in: viernes a partir de las 14:00hrs	Tiempo libre
16:00 17:00	BIENVENIDA	TALLER - DINÁMICA GRUPAL con Jeroel	
17:00 17:30	Tiempo Libre		
17:30 18:00			
18:00 18:30	YOGA con Jeroel	TEMAZCAL con Prabhu	
18:30 19:00			
19:00 19:30	SOUND HEALING con María Andrea	Tiempo libre	
19:30 20:30	Cena	Cena	
21:00 22:30	CEREMONIA DE CACAO con Prabhu	PUJA Y KIRTAN con Lalo	



VALLE DE BRAVO

Retiro de Yoga

Qué traer

- ♥ Yoga Wheel (los que tengan).
- ♥ Ropa cómoda.
- ♥ Tapete de yoga.
- ♥ Traje de baño para temazcal.
- ♥ Mantita para savasana.
- ♥ Protector solar y repelente.



”

«El momento presente es el único que tienes, haz del ahora el centro fundamental de tu vida»

Eckhart Tolle