



# RETIRO DE AYURVEDA, YOGA Y MEDITACIÓN EN INDIA

Del 18 al 31 de agosto de 2020

## Purifícate

# Depúrate y vuelve a casa renovad@

- ✓ 14 días de alojamiento en pensión completa en habitaciones estilo Suite
- ✓ Entre 2 y 3 horas cada día de masajes y diferentes tratamientos ayurvédicos para purificar cuerpo y mente (si escoges la Modalidad 1)
- ✓ Deliciosos desayunos, comidas y cenas diseñadas según tu prakritri (biotipo) que podrás disfrutar con las vistas del Océano Índico
- ✓ El Programa de alimentación consciente (mindful eating) «Alimenta la paz que hay en ti» durante el tiempo de comidas
- ✓ Piscina amplia e increíbles vistas de la puesta de Sol sobre el Océano Índico
- ✓ 2 prácticas diarias de Yoga y Meditación
- ✓ 2/3 rutas de turismo consciente cada semana para conocer los lugares más especiales de Kerala y Tamil Nadu
- ✓ Tiempo y libertad para que elijas el ritmo perfecto para tu retiro ideal
- ✓ Formación de Profesores 150h Tantra Vinyasa y Yoga Restaurativo (si escoges la Modalidad 2)



# FECHAS Y MODALIDADES

El Retiro es del **18 al 31 de agosto de 2020**. La primera clase será el primer día indicado por la tarde, la última clase será el último día indicado por la mañana.

Opcionalmente puedes añadir **2 noches más y visitar Delhi y Agra (Taj Mahal)** junto a otros compañeros del retiro que quieran extender su estancia en India. Recomendable si vas a volar haciendo escala en Delhi.

Si te interesa ampliar tu retiro con un viaje completo por el sur de India después del retiro (del 1 al 14 de septiembre de 2020) visitando Chennai, Mahabhalipuram, Madurai, Coimbatore, Mysore, Hampi, Goa... puedes unirte por el precio extra de 1.250€ ¡consúltanos!

El Retiro tendrá lugar en **Beach & Lake Ayurveda Resort**: un Centro de Ayurveda de ambiente familiar y al más puro estilo de Kerala. Un lugar acogedor y muy auténtico. Aquí los tratamientos de ayurveda (alimentación y masajes) son la prioridad. Está muy cerca de las playas de Kovalam. Más información en <http://www.beachandlakeresort.com>



Existen **dos opciones para participar** en este Retiro en India:

- **Modalidad 1 (RETIRO DE AYURVEDA, YOGA Y MEDITACIÓN)**: abierto a todos los públicos (recomendable 1 año de práctica previa)
- **Modalidad 2 (RETIRO DE FORMACIÓN DE PROFESORES)**: el requisito para participar en la formación de profesores es haber cursado antes 200 horas de formación

En este documento encontrarás la información de ambas Modalidades.

# ¿QUÉ INCLUYE EL RETIRO?

MODALIDAD 1 (RETIRO DE AYURVEDA, YOGA Y MEDITACIÓN)	MODALIDAD 2 (RETIRO DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA Y MEDITACIÓN)
<b>Clases diarias de Yoga y Meditación:</b> al amanecer Tantra Vinyasa Yoga; y al atardecer Yoga Restaurativo y Meditación	<b>Clases diarias de Yoga y Meditación:</b> al amanecer Tantra Vinyasa Yoga; y al atardecer Yoga Restaurativo y Meditación
Entre 2h y 3h de <b>masajes ayurvédicos diarios</b> como parte del <b>tratamiento ayurvédico y Panchakarma</b> (puedes leer más en nuestro Blog acerca de en qué consiste un Panchakarma: <a href="#">ver blog</a> ) <b>incluidos los tratamientos herbales</b> a acordar con el/la doctor/a ayurvédico/a	<b>Opcionalmente</b> en el tiempo libre se pueden contratar masajes ayurvédicos (precio extra aproximado 20€-25€/masaje)
<b>Desayunos, comidas y cenas</b> a escoger entre varias opciones de menú ayurvédico recomendado por el/la doctor/a ayurvédico/a	<b>Desayunos, comidas y cenas</b> a escoger entre varias opciones de menú ayurvédico
<b>Turismo consciente:</b> los conocidos canales (backwaters) de Kerala, la ciudad de Kanyakumari en Cabo Comorín, templos en la ciudad de Thirunvandampuram, un Ashram de Yoga tradicional, las playas de Kovalam...	<b>Turismo consciente:</b> los conocidos canales (backwaters) de Kerala, la ciudad de Kanyakumari en Cabo Comorín, templos en la ciudad de Thirunvandampuram, un Ashram de Yoga tradicional, las playas de Kovalam...
	<b>Talleres de Formación de Profesores</b> durante el Retiro: 4/5 horas diarias.

# ¿CÓMO ES LA PRÁCTICA DE YOGA Y MEDITACIÓN DE ESTE RETIRO?

Las clases diarias al amanecer y al atardecer de Yoga y Meditación con Jorge Cabellos son aptas para tod@s aunque es recomendable haber practicado al menos durante un año.

- **Tantra Vinyasa Yoga:** es una práctica esencialmente energética por la incorporación de *kriyas* (limpiezas y activaciones energéticas); *mantras* (sonido y vibración), *bandhas* (llaves y sellos energéticos), *mudras* (gestos energéticos); *mudrasanas* (permanencia en *asana*), así como *pranayama* (canalización energética a través de la respiración y su retención). Ahondaremos en el conocimiento práctico de la anatomía energética de los chakras según el Tantra y su relación con los *bhutas* (los 5 elementos), los *nadis* y canales energéticos, los *vayus* o movimientos del *prana*..
- **Yoga Restaurativo (Vinyasa Lunar~Yin)**, en las que priman la búsqueda de la sensibilidad y el desarrollo de autoconciencia a través de posturas restaurativas, transiciones suaves y más tiempo de permanencia en Asana, así como con la ayuda de mantas, cinturones, y otro material con utilidades terapéuticas. Es apta para quien tiene alguna lesión o condición especial.
- **Yoga y Ayurveda:** aprenderás a adaptar la práctica a tu constitución~*prakriti*
- **Meditación avanzada** que incluye mantras en sánscrito, así como *bijas* o mantras semilla, *mudras* y gestos sagrados, meditación en los *chakras*, etc
- **Pranayamas avanzados**



# ¿EN QUÉ CONSISTE UN TRATAMIENTO AYURVÉDICO?

Un 'Panchakarma' es el tratamiento de purificación clásico del Ayurveda y consiste en cinco ('pancha') acciones de limpieza ('karma') durante varias semanas seguidas, siendo las 4 principales:

- Nasya (limpieza nasal a base de aceite o polvos de hierbas medicadas)
- Vamana (vómito controlado)
- Virechana (purga de sistema digestivo)
- Basti (enema o irrigación de colon)

La preparación para las limpiezas de Panchakarma consiste en una dieta vegetariana especial para tu dosha (constitución~prakruti) así como entre 2 y 3 horas diarias de Snehana (oleado del cuerpo con masaje a base de diferentes aceites), Sirodhara (oleado fluido de la cabeza) y Swehana (terapia de calor a veces a base de pindas con leche de arroz o aceites y baños de vapor).



# ¿QUÉ CONTENIDOS TIENE LA FORMACIÓN DE PROFESORES?

El Retiro de Formación de Profesores de Yoga y Meditación te ofrece Diploma de 150 horas en “*Tantra Vinyasa Yoga y Yoga Restaurativo*”, que son parte del Programa Superior 300horas certificado por Yoga Alliance.



Puedes complementar con 150 horas adicionales en [otros cursos del Programa Superior 300h](#) o bien completar las otras 150 horas en el Retiro del siguiente año 2021 con 150h de “*Ayurveda y Yoga Restaurativo-Terapéutico*”.

Además de las 4/5 horas diarias de práctica de yoga y meditación, durante el retiro dedicaremos **4/5 horas diarias a los talleres de Formación de Profesores:**

- Historia y Filosofía del Ayurveda
- Principios de la Nutrición según el Ayurveda
- Historia y Filosofía del Tantra
- Anatomía sutil y chakras
- Sánscrito y mantras
- Historia de la India
- Historia y Filosofía del Yoga
- **Pedagogía de Tantra Vinyasa Yoga y de Yoga Restaurativo:** creación de Vinyasas y Series basadas en Tantra, los elementos, los *chakras*, los *vayus*, las deidades, etc...; cómo integrar *bandhas*, *pranayamas* avanzados, *kriyas*, etc...; cómo diseñar Series y Programas de Yoga según el Ayurveda.

**Durante el Retiro y después dedicarás el resto de horas de la certificación a:**

- Lecturas y trabajo final sobre las lecturas obligatorias
- Acceso al Aula Online durante **4 meses** después del Retiro

# ¿QUIÉN GUÍA ESTE RETIRO?

Jorge Cabellos:

Jorge es profesor y formador de profesores de Yoga y Meditación.

Se formó como Profesor de Yoga entre India, España, Europa y América y está especializado en Vinyasa Yoga. Es Máster en Mindfulness y Coach Certificado.

Durante los últimos años ha ido desarrollando su propia Metodología para la pedagogía y enseñanza del Yoga y la Meditación a través de la Metodología Coaching que emplea en los programas formativos. Jorge es también formador afiliado a la escuela de formación de profesores de Shiva Rea (Samudra School) y ofrece en colaboración con ella la formación de Prana Vinyasa Flow en España.



Más información sobre Jorge haciendo click en los enlaces a las web y a sus redes:

[www.yogaevolutionschool.com/nosotros](http://www.yogaevolutionschool.com/nosotros)

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





# PRECIOS – MODALIDAD 1

## RETIRO DE AYURVEDA, YOGA Y MEDITACIÓN

Reserva inicial de plaza: **500€**. Este pago se realiza a Yoga Evolution School por transferencia bancaria. Fecha límite: **30/4/2020**.

Alojamiento en pensión completa y el tratamiento ayurvédico\* **varias opciones:**

- en habitación compartida: 1.113€ sin aire acondicionado o 1.182€ con aire acondicionado
- en habitación individual: 1.355€ sin aire acondicionado o 1481€ con aire acondicionado

El Alojamiento en pensión completa y el tratamiento ayurvédico se abonará en dos partes: el 25% con fecha límite: **15/5/2020** por transferencia internacional y el 75% restante a la llegada directamente al Hotel en euros (efectivo).

*\*Los pagos a cuenta del Alojamiento con Tratamiento Ayurvédico están sujetos a la política de cancelaciones del Hotel.*

El Precio incluye	El Precio NO Incluye
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Clases diarias de Yoga y Meditación</li><li>✓ Alojamiento en habitación compartida o individual</li><li>✓ Desayunos, comidas y cenas</li><li>✓ Traslados del aeropuerto al Hotel</li><li>✓ Acompañamiento para las excursiones en grupo por los alrededores de Kerala (gastos de transporte no incluidos)</li><li>✓ En la Modalidad 1: los masajes y tratamientos ayurvédicos y consultas ayurvédicas (incluye entre 2h y 3h de masajes y tratamientos diarios)</li><li>✓ En la Modalidad 2: los talleres de formación de profesores de yoga y meditación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Vuelos</li><li>○ Seguro de viaje (es obligatorio contratar uno)</li><li>○ Gastos de visado</li><li>○ Gastos de transferencias</li><li>○ Las propinas durante el viaje</li><li>○ Entradas a monumentos</li><li>○ Cualesquiera otros gastos personales</li><li>○ Gastos de transporte para las excursiones en grupo: <b>aprox. 100€</b></li><li>○ Días extra en Delhi y Agra (Taj Mahal): <b>aprox. 130€-150€</b> por sona para dos noches extra, transportes y guía acompañante.</li></ul>

# PRECIOS - MODALIDAD 2

## RETIRO DE FORMACIÓN DE PROFESORES

El precio se desglosa en varios pagos independientes:

**Reserva inicial de plaza: 500€.** Este pago se realiza a Y.E.S. por transferencia bancaria.

**Fecha límite: 30/4/2020.**

**Formación de Profesores de Yoga y Meditación: 500€.** Este pago se realiza a Y.E.S. por transferencia bancaria **Fecha límite: 30/6/2020**

**Alojamiento en pensión completa\* varias opciones:**

- en habitación compartida: 641€ sin aire acondicionado o 709€ con aire acondicionado
- en habitación individual: 882€ sin aire acondicionado o 1.008€ con aire acondicionado

**El Alojamiento en pensión completa y el tratamiento ayurvédico** se abonará en dos partes: el 25% con **fecha límite: 15/5/2020** por transferencia internacional y el 75% restante a la llegada directamente al Hotel en euros (efectivo).

*\*Los pagos a cuenta del Alojamiento están sujetos a la política de cancelaciones del Hotel.*

El Precio incluye	El Precio NO Incluye
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Clases diarias de Yoga y Meditación</li><li>✓ Alojamiento en habitación compartida o individual</li><li>✓ Desayunos, comidas y cenas</li><li>✓ Traslados del aeropuerto al Hotel</li><li>✓ Acompañamiento para las excursiones en grupo por los alrededores de Kerala (gastos de transporte no incluidos)</li><li>✓ En la Modalidad 2: los talleres de formación de profesores de yoga y meditación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Vuelos</li><li>○ Seguro de viaje (es obligatorio contratar uno)</li><li>○ Gastos de visado</li><li>○ Gastos de transferencias</li><li>○ Las propinas durante el viaje</li><li>○ Entradas a monumentos</li><li>○ Cualesquiera otros gastos personales</li><li>○ Gastos de transporte para las excursiones en grupo: <b>aprox. 100€</b></li><li>○ 2/3 días extra en Delhi y Agra (Taj Mahal): <b>aprox. 130€-150€</b> por sonda para dos noches extra, transportes y guía acompañante.</li></ul>

# FORMAS DE PAGO

La Reserva inicial de plaza (500€) se abonará por transferencia bancaria:

ES93 1465 0100 9918 0048 1991 (Entidad ING DIRECT, Titular JORGE CABELLOS) indicando en el concepto: "Retiro India" + (nombre y apellidos del alumno@)".

IMPORTANTE: una vez hecha la transferencia es obligatorio enviar justificante a nuestro email [info@yogaevolutionschool.com](mailto:info@yogaevolutionschool.com)

El Alojamiento en pensión completa y el **tratamientos ayurvédicos diarios** se abonará en dos partes:

a) 25% por transferencia bancaria directamente al Hotel donde se llevará a cabo el Retiro:

Nombre del Banco: Bank of India, Thiruvallam, Thiruvananthapuram.

Número de cuenta: 852720110000025

Código IFSC: BKID 0008527

Código SWIFT: BKIDINBBERN

A favor de: Beach and Lake Ayurvedic Resort

b) el 75% restante a la llegada al Hotel (en efectivo en euros)

## IMPORTANTE

- Para apuntarse es necesario enviar el justificante de reserva inicial del retiro antes de la fecha límite.
- Una parte del Alojamiento (25%) se abonará antes de la fecha límite por transferencia bancaria y el resto a la llegada
- Las plazas se asignan por orden de fecha de reserva.
- Si **el Retiro se cancelase** por cualquier causa no imputable al alumno se devolverá el importe íntegro abonado para la reserva inicial del Retiro y el suplemento opcional de formación de profesores.
- **Los pagos a cuenta del Alojamiento con o sin Tratamiento Ayurvédico están sujetos a la política de cancelaciones del Beach & Lake Ayurveda Resort.**
- Si el alumno quisiera cancelar su plaza después de abonada su matrícula no se devolverá el importe abonado de reserva inicial del Retiro ni el suplemento opcional de formación de profesores, aunque sí se podrá guardar la matrícula para un curso posterior y/o suscripción al portal de clases online.
- Si el alumno quisiera cancelar su plaza una vez iniciado el Retiro no se podrá devolver el importe abonado en ningún caso.