



Abama Wellness Week

ANTIGUO
YOGA TIBETANO
Y PRÁCTICAS AYURVÉDICAS

22-25 de noviembre, 2021

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25
08:00h - 09:00h Respiración consciente y relajación guiada con Ana, de Anamaya. Este taller de respiración y relajación nos desvelará técnicas sobre cómo aprovechar el poder de la respiración para mantener la concentración mental. Mediante ejercicios sencillos se descubriremos cómo la respiración consciente puede afectar positivamente a nuestra mente y nuestras emociones.	08:00h - 09:00h Sesión de yoga para enraizamiento y energización con Caroline. Aprovecha la energía curativa de la naturaleza que nos rodea y conéctate con la belleza del presente. Trabajaremos a través de un pranayama calmante (ejercicios de respiración) más una asana vigorizante (de movimiento), terminando con una tranquila savasana.	08:00h - 09:00h Yoga Flow de reequilibrio y revitalización y meditación sobre el "océano interior" con Caroline Esta práctica consiste en abrazar el desequilibrio a medida que viajamos a través de una práctica fluida, dejándote una sensación de realineación y reequilibrio. Trabajaremos a través de ejercicios de respiración pranayama y asanas relajantes, para luego flotar en una meditación por nuestro océano interior de 15 minutos.	08:00h - 09:00h Viaje al corazón del Hatha Yoga con Raquel Tensión. Estrés. Emociones difíciles. La vida nos depara retos cuyos efectos pueden persistir en nuestro cuerpo, volviéndonos rígidos e inflexibles, y cerrando nuestro corazón. Afortunadamente, el yoga puede llevarnos a un viaje de descubrimiento a través del cuerpo, la mente y el corazón, reavivando tus relaciones con los demás y el amor por el mundo natural.
09:00h-10:00h Desayuno + tiempo libre Mente saludable, corazón sano con Devi Grupo Bach Care 1 (45 min)	09:00h-10:00h Desayuno + tiempo libre Mente saludable, corazón sano con Devi Grupo Bach Care 3 (45 min)	09:00h-10:00h Desayuno + tiempo libre	09:00h-10:00h Desayuno + tiempo libre
10:00h-11:00h Desayuno + tiempo libre Mente saludable, corazón sano con Devi Grupo Bach Care 2 (45 min) El Mindfulness (Atención Plena) es descrito según el APA (2012) como el proceso de tomar conciencia momento a momento de la propia experiencia sin juzgarla. En este sentido, se trata de un estado y se puede llegar a él a través de la práctica. Durante este taller, aprenderemos a entender el significado de Mindfulness a través de algo de teoría pero sobre todo a través de nuestra propia experiencia. Practicaremos Mindfulness de diferentes maneras y entenderemos los efectos y beneficios que esta técnica proporciona a nuestra mente, cuerpo y estado emocional (ansiedad, estrés, sueño, alta tensión, dolor, etc.)	10:00h-11:00h Desayuno + tiempo libre Mente saludable, corazón sano con Devi Grupo Bach Care 4 (45 min)	10:00h-11:00h Desayuno + tiempo libre	10:00h-11:00h Desayuno + tiempo libre
11:00h - 12:30h Ayurveda & Yoga y relajación con Danah El Ayurveda, conocido como la Ciencia de la Vida, es un sistema integral para mantener el equilibrio interior. Introduciremos los conceptos fundamentales detrás de este vasto conocimiento ancestral (30 minutos), y luego aplicaremos algunos de ellos a través de prácticas de movimiento consciente, respiración y relajación, en secuencias de yoga terapéutico para todos los niveles de participantes (60 minutos).	11:15h - 12:00h Reconecta contigo mismo con Raquel "El yoga es el viaje del yo, a través del yo, hacia el yo"- Bhagavad Gita. El Hatha Yoga es la manera perfecta de comenzar y prolongar este viaje. Trabajaremos con asanas para aumentar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad del cuerpo físico, ejercicios de purificación (kriya) para limpiar nuestra energía, técnicas de respiración (pranayama) para equilibrar el sistema nervioso y gestos con las manos (mudras) para establecer la intención y la concentración.	11:00h - 12:30h Visita a la finca ecológica La Calabacera y Show Cooking con Dulce, Berta & Marianna Las anfitrionas de la finca La Calabacera, Dulce y Berta, nos darán la bienvenida y nos explicarán cómo funciona este increíble huerto en el que se cultivan frutas y verduras de forma ecológica, completamente natural. También degustaremos sus "plátanos canarios" y disfrutaremos de una experiencia con todos los sentidos. A continuación asistiremos al Show Cooking de Marianna quien nos deleitará con un exquisito Budda Bowl.	11:00h - 12:30h Ceremonia de meditación sonora con Tania Descubra la alquimia sonora reparadora en un viaje a través de un entorno enriquecedor que promueve la conexión con su espíritu interior. La alquimia sonora es una forma segura, no invasiva y completamente inmersiva de reducir el estrés, promover el bienestar y alcanzar niveles superiores de conciencia.
12:30h - 13:30h Almuerzo	12:30h - 13:30h Almuerzo	12:30h - 13:30h Almuerzo & Taller	12:30h - 13:30h Almuerzo
13:30h- 15:00h Tiempo de descanso	13:30h- 15:00h Tiempo de descanso	13:30h- 15:00h Tiempo de descanso	13:30h- 15:00h Tiempo de descanso
15:00h-16:00h Tiempo libre	15:00h-16:00h Taller de filosofía del yoga con Caroline La palabra yoga significa "unión": una conexión con el mundo que nos rodea y con nuestro interior. En este taller, aprenderás sobre los otros aspectos del yoga y cómo llevan la práctica fuera de la esterilla, ayudándote a vivir una vida más alineada con tu auténtico yo. Descubre cómo el yoga puede ser una herramienta curativa y transformadora para conectar con tu paraíso interior a través de los altibajos de la vida.	15:00h-16:00h Astrología védica, yoga y relajación con Danah Conecta tu cuerpo y tu respiración con el ritmo y las energías de la Luna. Participaremos en 15 minutos de conversación consciente sobre la posición actual de la Luna en el cielo. A continuación, habrá 45 minutos de prácticas de movimiento, respiración y relajación basadas en secuencias de yoga restaurativo y terapéutico para todos los niveles.	15:00h-16:00h
16:00h - 17:00h Descanso en la zona chill out	16:00h - 17:00h Descanso en la zona chill out	16:00h - 17:00h Descanso en la zona chill out	16:00h - 17:00h Descanso en la zona chill out
17:00h - 18:30h Ceremonia de bienvenida, estiramiento y relajación con Caroline Es el momento de pasar del yang al yin, del hacer al ser. Durante los próximos días Caroline te explicará cómo sumergirte en tu mente, tu cuerpo y tu alma mediante prácticas que te permitirán restablecerte, reajustar, regenerar y revitalizar mente y cuerpo.	17:00h - 18:30h Taller lúdico y sesión de restauración con Caroline Aprovecha tu energía lúdica y creativa mientras exploras y aprendes posturas de yoga desafiantes. Todos los niveles de práctica son bienvenidos y las posturas se adaptarán individualmente para que puedas sentirte a gusto en la esterilla. A continuación, pasaremos a un espacio de calma y relajación a través de una práctica curativa restauradora de gratitud por todo lo que has logrado, física y mentalmente.	17:00h - 18:30h Práctica del estilo Yin y meditación del Paraíso Interior y Ceremonia de Clausura con Caroline Esta práctica lenta, reflexiva y relajante creará un espacio en el que podrás reflexionar sobre lo que te gustaría dejar atrás y lo que te llevarás después del retiro. Conectarás en profundidad, para sanar y viajar hacia tu interior, capturando la magia de estos últimos días en Abama.	17:00h - 18:30h
19:00h Cena	19:00h Cena	19:00h Cena	19:00h Cena