PRÓXIMOS ENCUENTROS

CON EVA LUNAS

en el Bosque Escondido

2024



ÍNDICE



CALENDARIO DE JORNADAS.....Pag 1

- JORNADA INMERSIÓN YOGA Y BOSQUE.....Pag 3
 -Explicativo y Programa
- JORNADA BAÑO DE BOSQUE.....Pag 4
 -Explicativo y Programa



CALENDARIO DE RETIROS...Pag 5

- RETIRO ASHTANGA YOGA.....Pag 7 y 8
 -Explicativo y Programa
- RETIRO LA LUNA Y TÚ....Pag 9 y 10
 -Explicativo y Programa
- RETIRO EQUINOCIO DE OTOÑO.....Pag 11 y 121
 -Explicativo y Programa



LUGAR, CONTACTO Y RESERVAS.....Pag 13

DESDE ABRIL HASTA SEPTIEMBRE

TIENES UNA OPORTUNIDAD, CADA MES, PARA VIVIR LA MAGIA DEL BOSQUE ESCONDIDO CONMIGO

¿ quieres añadir esta aventura a tu 2024?





JORNADAS

¿QUIERES SABER MÁS DE CADA JORNADA?

pues te cuento a continuación...







LOS SÁBADOS SON DE YOGA Y BOSQUE, LOS DOMINGOS SON DE SHINRIN YOKU



JORNADA DE

INMERSIÓN YOGA Y BOSQUE

En plena explosión primaveral nos sumergimos en el bosque, para despejar la mente y llenar los pulmones de energía limpia y renovada.

Comenzaremos practicando Pranayamas, una herramienta muy poderosa para armonizar nuestra energía interna y bajar el volumen del ruido mental y abrir los oídos al bosque.

Seguiremos con una práctica de Yoga, desde la escucha profunda y el espacio para la introspección, imagina practicar en la plataforma del Bosque, rodeados de árboles y con el sonido de los pájaros.

Disfrutaremos de un paseo consciente, prepárate para sanar los cinco sentidos con la Naturaleza viva del bosque.

Tendremos tiempo libre para disfrutar en la piscina descubierta o de una buena siesta en las hamacas...Si nos toca un día de lluvia, cambiaremos la piscina por una sesión de Yoga Nidra, dejando que nuestra imaginación vuele mientras descansamos en Savasana.

PROGRAMA

10:30 Recogida en el Hotel Benidorm en Villamayor, Piloña.

10:45 Bienvenida y presentación

II:15 Pranayamas (técnicas de respiración yóguica) en la plataforma del Bosque. Son herramientas para aprender a dominar el pensamiento y llevarnos a espacios de calma, seguridad y bienestar.

II:45 Práctica de Yoga, para todos los niveles, 'La práctica de Yoga se adapta a ti'. Un momento de amabilidad y conexión con el cuerpo; despertando la Luz interna a través de los saludos al Sol; liberando bloqueos a través de las asanas...Un momento revitalizante para ti.

14:00 Paseo Consciente por el Bosque, tiempo libre. Siguiendo la filosofía 'Leave no trace'.

14.30 Almuerzo ovolacto-vegetariano o vegano, de la mano de nuestra Chef del Bosque, Ruth. A base de productos locales y deliciosos, pensados para preparar o mantener el cuerpo en la energía de la primavera (los cambios de estación nos afectan, lo más idóneo es adaptarnos al cambio y sacar todo el provecho de ello).

17:00 Yoga Nidra, el Yoga del sonido.

18:00 Nos vemos pronto!





JORNADA DE

BAÑO DE BOSQUE, SHINRIN YOKU

Nuestro ritmo de vida es vertiginoso, en mayor o menor medida, vivimos muy conectados a la tecnología y rodeados de estímulos que nos sobrecargan. Saber parar es cada vez más necesario y la naturaleza es sin duda el mejor lugar para hacerlo.

Y para eso el bosque es medicina; llevaremos a cabo la práctica japonesa «shinrin yoku» o «baño de bosque». su significado literal es «absorber la atmósfera del bosque», consiste en adentrarse en el bosque, pero de una forma meditativa y muy especial; implica empaparse y dejarse envolver por su esencia usando para ello los cinco sentidos: vista, olfato, oído, tacto y gusto.

Antes de adentrarnos en el bosque nos prepararemos a través de la práctica de Pranayamas, para poder abrir los oídos al bosque.

Al finalizar disfrutaremos de una sesión de Yoga Nidra, enfocaremos esta práctica en nuestra energía YIN, dejando que nuestra imaginación vuele mientras descansamos en Savasana.

PROGRAMA

10:30 Recogida en el Hotel Benidorm en Villamayor. Piloña.

10:45 Bienvenida y presentación.

II:15 Pranayamas (técnicas de respiración yóguica) en la plataforma del Bosque. Enseñaremos cada pranayama, siendo herramientas para dominar la mente y llevarnos a espacios de calma, seguridad y bienestar.

11:45 Baño de Bosque, Shinrin-Yoku. En concreto vamos a enfocarnos en "el despertar de los 5 sentidos", dejando atrás teléfonos y preocupaciones.

14.30 Almuerzo ovolacto-vegetariano o vegano, de la mano de nuestra Chef del Bosque, Ruth. A base de productos locales y deliciosos.

16.30 Yoga Nidra o tiempo libre, para disfrutar en la piscina descubierta o leer un libro bajo el Roble... dependemos del tiempo para decidir entre una de estas dos opciones.

17:00 Nos vemos pronto!





RETIROS

¿QUIERES SABER MÁS DE CADA RETIRO?

pues te cuento a continuación...







3 DÍAS DE RECONCECTAR CON LA RAÍZ, PARA SER BOSQUE, PARA SER TRIBU

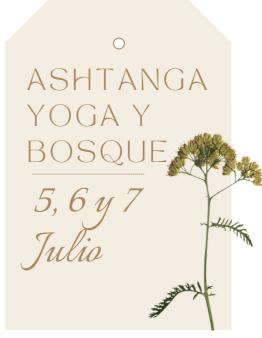




DE QUE TRATA

Un retiro para conectar en la esterilla a través del fuego de la práctica y revitalizar el alma estando en pleno contacto con el Bosque cada día.

Tres días diseñados para una gran diversidad de personas, incluyendo aquellas que despierten curiosidad por esta práctica milenaria, entusiastas del movimiento y la salud, practicantes de Yoga a todos los niveles y/o curiosos por la Filosofía de vida del Ashtanga...Y POR SUPUESTO también es para ti si simplemente buscas un fin de semana de escucha profunda e inmersión en el Bosque.



La importancia de avivar la armonía con la vida en la práctica de Ashtanga Yoga, hace que en este retiro tengamos actividades como Senderismo Meditativo, Baño de Bosque y meditaciones al atardecer. Sin olvidarnos del tiempo de disfrute en la piscina bajo el solecito, y los ratos libres para reírnos en grupo o disfrutar en soledad leyendo bajo el Roble...

"Tú no te tienes que adaptar a la práctica de Yoga, la práctica se adapta a ti"

La gran ventaja del Ashtanga Yoga es que al ser una secuencia fija que puedes practicar a diario, ves muy claro tu progreso y las metas a las que te enfrentas. Por eso, durante este retiro, iremos profundizando cada día en la práctica para que podáis explorar a vuestro ritmo personal y pasar por las asanas de la **serie Chikitsa** que estén a tu alcance. Un balance entre, la fuerza y la disciplina de la serie, y la flexibilidad de adaptación que tiene con cada Yogini; ya que...

Podrás practicar disfrutando desde la amabilidad y la superación personal.

Las comidas estarán preparadas por la maravillosa Chef del bosque, Ruth, si consigues que Ruth te cuente sus recetas podrás llevarte a casa salud y vida para tus platos.

Para los más curiosos, hablaremos de los '8 Pasos o puertas del Ashtanga', Bandhas energéticos y Pranayamas. Y...la joya de la corona es, como no, cuando nos **reunimos al fuego**...pero esto y todo



**PROGRAMA RETIRO ASHTANGA

VIERNES

16:30 Hora estimada de llegada al Hotel Rural L'Espantayu, situado en Cereceda, a pocos minutos de BESarte. Una casa rodeada de naturaleza que que hará de refugio en las noches de retiro. Una vez acomodados en las habitaciones os prepararéis con ropa cómoda para caminar y para la práctica de yoga y algo de abrigo por si refresca al anochecer. 17:30 Recogida en el Hotel Rural, camino al Bosque Escondido, primer encuentro de bienvenida.

18.30. Meditación del Bosque

18:45 Pequeño taller práctico, Drishti y Bandhas energéticos.

19.15 Primera práctica de Ashtanga Vinyasa Yoga, para ti, tanto si eres iniciante como si ya conoces la práctica. 21.00 Cena.

22.30 Vuelta al Hotel Rural

SÁBADO

8.30 Desayuno en el Hotel Rural.

9.30 Paseo Consciente al Bosque Escondido.

10.00 Despertamos la energía dormida mediante movimientos Chi Kung

10.30 Nadi Shodana y Mantras.

11.00 Segunda Práctica de Ashtanga Vinyasa Yoga, profundizamos en la práctica.

13.00 Tiempo de descanso.

14.00 Almuerzo.

17.30 Yoga Nidra

18.30 Taller de los 8 pasos del Ashtanga Vinyasa Yoga.

20.30 Cena.

21.00 Ritual Fuego de la unión, prácticas del Ser, estar y compartir.

DOMINGO

9.00 Paseo Consciente Matinal, en ayunas, cuerpo sin ruido, cultivando la energía YIN.

10.00 Fruta/Infusión/Café en el Bosque Escondido.

10.30 Última Práctica de ASHTANGA VINYASA YOGA.

12.30 Brunch de celebración.

14.30 Baño de Bosque y Círculo de Cierre.

16.00 Good bye friends!



LA LUNA Y TÚ

DE QUE TRATA

Todas las civilizaciones, durante milenios, han levantado la mirada para fascinarse con la fuerte luminosidad de la Luna, a día de hoy seguimos descubriendo su poder y como nos afecta. ¿Quieres saber más sobre la poderosa e irrompible conexión que posees con la Luna? Te invito a una experiencia vivencial única, en un entorno idílico abrazado por la naturaleza, el Bosque Escondido.

Un retiro en honor a La Luna, y en honor a ti; quiero compartir contigo, mi recursos, prácticas de Yoga, talleres y rituales, para que empapes tu experiencia de **magia**.



Para aprovechar la energía de la luna es necesario que conozcamos el calendario lunar y la influencia de las fases lunares en nuestro estado anímico y emocional, así poder utilizarlo a nuestro favor y alinearnos con esta energía cósmica.

Te invito a conectar en la esterilla a través de la práctica de Yoga y revitalizar el alma estando en pleno contacto con el Bosque cada día. La importancia de avivar la armonía con la vida en la práctica de Yoga, hace que tengamos actividades como Senderismo Meditativo, Baño de Bosque y meditaciones al atardecer. Sin olvidarnos del tiempo de disfrute en la piscina bajo el solecito, y los ratos libres para reírnos en grupo o disfrutar en soledad leyendo bajo el Roble...

Tres días diseñados para una gran diversidad de personas, incluyendo aquellas con curiosidad por el Yoga y la Luna, entusiastas del movimiento y la salud, practicantes de Yoga a todos los niveles y/o curiosos por su Filosofía de vida...Y POR SUPUESTO también es para ti si simplemente buscas un fin de semana de escucha profunda e inmersión en el Bosque.

Cada práctica de Yoga será adaptable a todos los niveles, podrás practicar disfrutando desde la amabilidad y la superación personal.

Te cuento las prácticas que vamos a vivir en el programa a continuación.



**PROGRAMA RETIRO LUNÁTICO

VIERNES

16:30.Hora estimada de llegada al Hotel L'Espantayu, situado en Cereceda, a pocos minutos de BESarte. Una vez acomodados en las habitaciones os prepararéis con ropa cómoda para caminar y para la práctica de yoga y algo de abrigo por si refresca al anochecer.

17.30.Recogida en el Hotel Rural, camino al Bosque Escondido, primer encuentro de bienvenida.

18.30. Meditación del Bosque

18:45. Pequeño taller práctico, Drishti y Bandhas energéticos.

19.15 Primera práctica de HATHA Yoga, para ti, tanto si eres iniciante como si ya conoces la práctica.

21.00 Cena.

22.30 Vuelta al Hotel Rural

SÁBADO

8.30 Desayuno en el Hotel Rural

9.30 Paseo Consciente al Bosque Escondido, practicando la Filosofía 'Leave No Trace'

10.00 Nadi Shodana y Mantras.

10.30 VINYASA FLOW YOGA, segunda práctica de Yoga. Nos acercamos a la energía Lunar del momento, la reconocemos e integramos.

12.30 Taller de Luna, 'LAS FASES LUNARES Y SU INFLUENCIA EMOCIONAL'

13.30 Tiempo de descanso.

14.30 Almuerzo.

17.30 Yoga Nidra.

18.30 Taller TODAS TUS LUNAS: Ciclos personales, conoce tu luna natal,

fase lunar de nacimiento. Transformar tu experiencia de vida en una más acorde

a los ciclos naturales, en conexión contigo y el mundo.

20.30 Cena.

21.00 Ritual Fuego de la unión, prácticas del Ser, estar y compartir.

DOMINGO

9.00 Paseo Consciente Matinal, en ayunas, cuerpo sin ruido, cultivando la energía YIN.

10.00 Fruta/Infusión/Café en el Bosque Escondido

10.30 Última Práctica de YOGA.

12.30 Brunch de celebración

14.30 Baño de Bosque y Círculo de Cierre

16.00 GOOD BYE FRIENDS!



EQUINOCIO DE OTOÑO

DE QUE TRATA

En este Retiro tiene lugar el Equinoccio de Otoño, un momento mágico para abrazar el cambio y dar la bienvenida a todo lo nuevo que nos traerá esta estación. Para ello debemos hacer espacio en nuestra mente, en nuestro cuerpo y en nuestro hogar. Es un momento de equilibrio y de reflexión.

El Otoño, estación de la transición, del cambio de ciclo. Tanto la Madre Tierra como nosotres vivimos el Otoño soltando lo que ya no necesitamos, para dar espacio a lo nuevo que está por llegar. Así como somos un reflejo del universo que nos rodea, lo que pasa afuera, también pasa dentro de nosotros



En la Medicina China se produce el cambio del Yang hacia el Yin, transitando de una energía más extrovertida a una más introvertida, un momento ideal para tomar conciencia de como nos sentimos, reflexionar y procesar todo lo que nos ha aportado el ciclo que termina. Es una oportunidad para agradecer, soltar y liberarnos, un 'Yo' libre de mochilas para el nuevo ciclo.

En este retiro, la práctica de Yoga, será una herramienta de autoconocimiento, nos ayudará a reconocer estas sensaciones y a aceptarlas como parte de un proceso natural, acordes con los ritmos naturales. Tres días en los que, a través de diferentes técnicas como Senderismo Meditativo, Rituales de Otoño, Baño de Bosque, Meditación, Yoga... cultivaremos la energía Yin, lo más adecuado para trabajar el efecto de los cambios estacionales en nuestro cuerpo, templo de nuestra Alma, hay que cuidarlo bien!.

La práctica de Yoga será adaptable a todos los niveles, podrás practicar disfrutando desde la amabilidad y la superación personal. Cada práctica estará enfocada en un elemento, Agua-Tierra-Fuego-Aire, exprimiendo así al máximo, la oportunidad de estar inmersos en el Bosque.

Y no olvides que Otoño es época de celebrar, nos reuniremos al fuego para celebrar MABON. Mabon es festividad, es un día para honrar y dar las gracias por los frutos que la Tierra ha concedido. El equinoccio es un tiempo de cosecha, un momento para revisar las metas y propósitos que plantaste a principios de año y analizar cómo estas han ido creciendo o evolucionando. Regálate la oportunidad de vivir la transición al Otoño en el Bosque Escondido, celebrándolo como se merece, sintiendo las hojas crujiendo bajo tus pies, disfrutando de una humeante taza de te en comunidad, deleitarte observando la hoguera prender en la noche... Es momento de dirigir la mirada hacia nuestro interior y avivar el calor interno.

¿Quieres comenzar el nuevo ciclo a través de esta inmersión en el Bosque y tu autoconocimiento?

**PROGRAMA RETIRO EQUINOCIO

VIERNES

16:30.Hora estimada de llegada al Hotel L'Espantayu, situado en Cereceda, a pocos minutos de BESarte. Una vez acomodados en las habitaciones os prepararéis con ropa cómoda para caminar y para la práctica de yoga y algo de abrigo por si refresca al anochecer.

17.30.Recogida en el Hotel Rural, camino al Bosque Escondido, primer encuentro de bienvenida.

18.30. Meditación del Bosque

18:45. Pequeño taller práctico, Drishti y Bandhas energéticos, conoce y cultiva tu presencia.

19.15 HATHA YOGA, elemento TIERRA.

21.00 Cena.

22.30 Vuelta al Hotel Rural

SÁBADO

8.30 Desayuno en el Hotel Rural

9.30 Paseo Consciente al Bosque Escondido.

10.00 Despertamos la energía dormida mediante movimientos Chi Kung

10.30 Nadi Shodana y Mantras. Una meditación para todos los niveles, aprende a armonizar tu energía, dominando el ruido mental y transformándolo en el bello sonido de los Mantras.

11.00 VINYASA FLOW YOGA, elemento AIRE, segunda práctica de Yoga.

13.00 Tiempo de descanso. Puedes refrescarte en la piscina descubierta, tomar

el sol en las hamacas o leer a los pies del Roble.

14.00 Almuerzo.

17.30 BAÑO DE BOSQUE

18.30 MABON

20.30 Cena al rededor del fuego.

21.00 Ritual FUEGO de la unión, prácticas del Ser, estar y compart<mark>i</mark>r.

DOMINGO

9.00 Paseo Consciente Matinal, en ayunas, cuerpo sin ruido, cultivando la energía YIN.

10.00 Fruta/Infusión/Café en el Bosque Escondido

10.30 Última Práctica de YOGA.

12.30 Brunch de celebración

14.30 Yoga Nidra.

16.00 Good bye friends!



DONDE, COMO Y CUANTO



BOSQUE ESCONDIDO ARTE, PILOÑA (INFIESTO) **ASTURIAS**

El alojamiento es en un bonito hotel rural, L'ESPANTANAYU, rodeado de prados, lindes de piedra y casonas típicas asturianas, con vistas tanto al macizo del Sueve como a los Picos de Europa.

- Habitaciones para compartir de dos camas o posibilidad de habitación individual con cama de matrimonio.
- Todas las habitaciones tienen baño.
- Jardín y gran salón con chimenea
- WIFI y ante todo el buen trato.



COSTE JORNADAS.

El coste total son 75€, todo incluido. Para reservar tu plaza, debes abonar una reserva de 50€.

COSTE RETIROS.

Haz click en el título a continuación y para acceder a la página del Bosque Escondido donde te cuento coste total y cuantía para tu reserva.

- ASHTANGA Y BOSQUE
- <u>LA LUNA Y TÚ</u>
- EQUINOCIO DE OTOÑO



EVA LUNAS

+34 624742940 eva.lunas@outlook.com @evalunas.yogi www.evalunasyoga.com

BOSQUE ESCONDIDO ARTE

+34 678304217 besarte@bosqueescondidoarte.com @bosqueescondidoarte www.bosqueescondidoarte.com



