

RETIRO DE SILENCIO Y ASHTANGA YOGA

*UNA VERDADERA PRÁCTICA NOS CONDUCE
AL SILENCIO DEL BOSQUE.*



Vivimos en tiempos confusos y exigentes, pero sostener una práctica espiritual reclama nuestra más firme atención. Por lo tanto, la primera tarea, en casi todos los viajes espirituales, es calmarnos lo suficiente para escuchar las voces de nuestro propio corazón, escuchar aquello que está más allá de nuestros asuntos cotidianos.

Ya sea en la plegaria, la meditación, la visualización, el ayuno o el canto, debemos salirnos de nuestros papeles habituales para abandonar los atribulados días con el piloto automático puesto. Hemos de encontrar, (y quizás es un deber y un derecho a cultivar más que nunca), un camino para volvernos receptivos y abiertos.

Empecemos donde empecemos, debemos detenernos y escuchar.

Y ahí, en esa escucha es en donde todos los caminos místicos se encuentran. En ese espacio nos abrimos a la pregunta de: ¿Quién soy yo?; ¿Quién eres tú?.

Y esa pregunta, que pocas veces nos atrevemos si quiera a formularnos, no tiene que ver con eso que crees que eres.

No tiene que ver con los relatos que te cuentas sobre tu vida y tus experiencias, y tampoco tiene que ver con las historias que te contaron o que te cuentan sobre ti.

La simple y a su vez pregunta profunda de ¿Quién soy yo? es como una puerta. Vamos abriendo puertas y a veces a portazos se van desvelando creencias, proyecciones; capas y capas de nosotros para llevarnos a un lugar espacioso y misterioso: El corazón.

"Cuando el corazón se abre, te das cuenta de que estás en presencia"

A medida que practicamos para abrir el cuerpo, inevitablemente nos encontramos también con la necesidad de abrir y sanar el corazón.

El corazón precisa de inspiración para renovarse, necesita apoyo para descubrir el perdón, para despertar a la libertad, para abrirse a la gracia.

Debemos encontrar un vehículo, una práctica honorable que nos guíe en este viaje, una disciplina válida que sepa hacernos regresar al presente y nos abra al misterio. No con el fin de convertirnos en alguien o "arreglarnos", sino con el propósito de ver quiénes somos realmente.

Y aquí aparece la práctica del silencio.

Por eso es tan necesaria la escucha que se brinda cuando nos retiramos durante un pequeño espacio de tiempo y ponemos el silencio como la tierra principal donde esto puede desplegarse y suceder.

El silencio es una oportunidad y también es casi una necesidad que nos damos para abrimos a un reconocimiento de nuestro ser, donde a su vez es imposible saber qué va a suceder.



"El silencio más allá de la mente, que
puede devolver a la mente a su verdadera

Por eso te invito de nuevo a este retiro de Ashtanga Yoga y silencio. Que tendrá lugar el 27,28 y 29 de noviembre en Sagarmaneta.

Son plazas muy reducidas, así que, si te interesa y quieres formar parte, te doy la bienvenida.

PROGRAMA DEL FIN DE SEMANA

VIERNES

14:00 - 16:00: Llegada a Sagarmaneta y entrega de habitaciones.

17.00/19.00: Practica para despertar la atención y el cuerpo respiratorio.

19.30: Cena

20.30: Meditación e introducción al silencio.

22.00: Descanso.

SÁBADO

08.30-11.00/11.30: Pranayama y Práctica Mysore (Dependiendo del grupo, quizás haya una de las dos mañanas, dirigida).

11.30: Brunch en silencio y descanso.

12.30/13.30: Pequeña practica introductoria de Vipassana. Preparando el Noble asiento.

17.00/19.30: Practica de Vipassana.

20.00: Cena en silencio

21.00: Kriya y Yoga Nidra.

22.00: Descanso.

DOMINGO

Domingo mañana: Pranayama y práctica Mysore. Salimos del silencio.

11.00: Brunch

Cierre del fin de semana. Circulo.



FORMACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN DE LA MANO DE ARMINDA MARRERO



Mi contacto con las diferentes prácticas del Yoga se remonta a muchos años atrás, a través de la meditación y el canto de mantras.

No fue hasta 2005 cuando descubrí la práctica del Ashtanga Yoga, que marcó profundamente mi camino.

Desde entonces, este camino se ha convertido en un viaje profundo y continuo de **tapas, svādhyāya e Īśvara Praṇidhāna**: práctica, exploración de una misma y entrega.

A lo largo de todos estos años, nunca he dejado de formarme y de acercarme a aquellos profesores y maestros cuyas enseñanzas más me han atraído y tocado: Tomás Zorzo —mi primer maestro y mi maestro de corazón—, Mooji, Matthew Sweeney, Damien de Bastier, Sebastián Arbondo, Kia Naddermier, Richard Freeman y Mary Taylor, entre otros.

Pero siempre me gusta decir que mis principales maestras han sido **mi curiosidad y mi aspiración profunda**.

Una sed profunda por conocerme, por seguir explorando las leyes de mi propia existencia y por acercarme a ese anhelo de comunión con algo más grande que yo.

Exploro el Yoga sobre la esterilla desde hace más de veinte años, pero también —y quizá sobre todo— en la vida: con mis hijos, mi compañero, mi familia y mis alumnos, así como en la escuela que Xabi y yo hemos construido juntos hace ya quince años: DenenYoga.

La filosofía y las prácticas del Budismo, así como la filosofía del Tantra, son hoy dos de las grandes fuentes en las que continúo profundizando. En el camino del Tantra me acompaña mi maestra Astiko.

Sigo comprendiendo el Yoga como una práctica viva. Un espacio de exploración, transformación y encuentro entre **lo que estudiamos, lo que somos y aquello que no vemos pero sentimos**.

Y continúo este camino con la misma curiosidad, la misma aspiración profunda y con todo mi corazón, con el deseo de seguir compartiendo estas prácticas que tan profundamente me han transformado.

ALIMENTACIÓN DE LA MANO DE LORENA



Como amante de la naturaleza que soy, creo en una alimentación consciente, natural y conectada con la tierra. En este retiro cocinaré desde el respeto por los alimentos de temporada, siguiendo los ritmos de la naturaleza y buscando que cada comida sea también una forma de nutrir, disfrutar y conectar.



LUGAR

El retiro se realizará en la Casa Rural Sagarmaneta, un espacio rodeado de naturaleza que nos permitirá crear un entorno de práctica, descanso y convivencia durante todo el fin de semana. Puedes explorar el lugar aquí: www.sagarmaneta.com

INVERSIÓN DEL RETIRO

Estudio Individual + Comidas + Formación — **410€**

Habitación Individual + Comidas + Formación — **380€**

Habitación Compartida + Comidas + Formación — **320€**

RESERVA DE PLAZA

Para confirmar tu participación es necesario realizar una **reserva de 100 €** mediante transferencia bancaria.

Cuenta bancaria: ES72 2095 5045 80 9125747570
Titular: Arminda Marrero

El resto del dinero se entregará en un sobre al comienzo del retiro.

CANCELACIÓN

Se devolverá el precio de la reserva siempre y cuando se pueda cubrir la plaza. Si se cancela el retiro con apenas dos semanas de antelación del comienzo del mismo y si no se pudiese cubrir la plaza cancelada se le pedirá al participante que abone el precio total del retiro.

Contacto y dudas: denenyoga@gmail.com

0034.661.051.851.

"Hoy el misterio sigue intacto"

