

# Yoga y Aromas en la Provenza

**6, 7, 8 y 9 de Julio 2019**

Retiro con Eva Gurusevak Kaur

*Se realiza en castellano, con posibilidad de traducción en Francés.*

En este viaje vamos a **conocer con detalle las diferentes variedades de lavanda y sus propiedades** y como beneficiarnos de ellas en nuestra práctica de yoga, meditación, prácticas para la conciencia...

Nos alojaremos en una preciosa Abadía con su iglesia del siglo XVII, y sus jardines de plantas medicinales, en la alta Provenza. Tierra y Cielo se unen para hacer de este lugar un enclave lleno de magia, dentro de la ruta de las lavandas.

El cuidado por los detalles y el buen gusto quedan reflejados en cada rincón, la comida será ovo-lacto-vegetariana preparada con atención y mimo, con productos locales. Los campos de lavanda velarán nuestros sueños y en la Sadhana esencial diaria nos despertarán al nuevo día desde la consciencia y la armonía. Visitaremos una familia que lleva décadas dedicadas al cultivo de lavanda, donde nos mostrarán todo el proceso de cultivo, cosecha, secado...

Visitaremos una destilería donde conoceremos como se obtienen los aceites esenciales directamente de la planta.





Haremos **yoga, meditación** y **dinámicas de grupo al aire libre**, dejándonos envolver por los aromas provenzales. “Shirin Yoku” en unos bellos bosques de cedros. ¡Y otras sorpresas te esperan en la Provenza!

Este año la música y el trabajo con el sonido y el silencio estará muy presente (en el programa completo una vez reserves te informaré con más detalle).

En los **talleres de aromaterapia y elaboración**, conocerás las cualidades y formas de aplicación de los aceites esenciales de las diferentes lavandas. Aprenderás a elaborar diferentes productos terapéuticos, de belleza y culinarios, que te llevarás a casa y podrás utilizar tanto en tus prácticas de yoga como en tu día a día: Bruma relajante, sinergia de meditación, aceite calmante, crema hidratante, alcoholatura...

El grupo será muy reducido para facilitar la experiencia y el proceso.



# Información práctica



**Horario:** Llegada: Sábado día 6 de julio a las 14h.  
Finaliza: Martes día 9 por la tarde.

**Precio:** 530€  
o **490 € si reservas antes del 30 de Enero!!**

**Reserva:** 60€, que se descontarán del total.  
La plaza queda reservada una vez formalizado el pago de la misma.

## Incluye:

- El alojamiento en régimen de pensión completa.
- Todas las sadhanas y clases de yoga.
- Todas las visitas y excursiones, tanto a los pueblos como a la destilería, campos de cultivo y cosecha, etc
- Los talleres de aromaterapia y elaboración.
- Todos los productos elaborados.
- Manual teórico-práctico.
- Un acompañamiento personal y cuidado.

## No incluye:

- El viaje. Pero podemos compartir el viaje y sus gastos. (Si tienes vehículo y quieres compartir las plazas ponte en contacto conmigo y si no dispones de vehículo también).
- La comida del día 9 de julio.



## Imparte y conduce la experiencia



### **Eva Gurusevak Kaur**

Profesora de Yoga tradicional, Kundalini Yoga, Shakti Dance y aromaterapia integral. Creadora y formadora de *Yoga en Esencia la aromaterapia en el yoga*.

## Más información y reservas

**617420969 (Eva)**

**infoyogaenesencia@gmail.com**

**[www.yogaenesencia.com](http://www.yogaenesencia.com)**

Más adelante, una vez formalizada la reserva, te enviaré detalladamente cómo llegar y que traer.

## ¿Me acompañas?

Nos alojaremos en una tradicional y acogedora casa provenzal entre hierbas medicinales.

**[www.valsaites.org](http://www.valsaites.org)**