



# BOND

UN RETIRO DE  
ASHTANGA YOGA  
& 5 RITMOS

7, 8, 9 Y 10 DE DICIEMBRE  
EN ALICANTE





# Bond

BOND  
NOUN [ COUNTABLE ]  
/BOND/

A SPECIAL CONNECTION  
VÍNCULO, LAZO

Después de un primer taller conjunto de 1 día, hace unos meses:

“Surrender”. Os proponemos este retiro residencial para adentrarnos en los fundamentos, lugares de convergencia y otros complementarios entre el sistema de **Ashtanga Yoga y la práctica de movimiento de los 5Ritmos.**

Dos disciplinas hermanas, donde el vínculo emerge fácil. Un lugar para adentrarnos en la disciplina y en la estructura; así como en la fluidez y el dejarnos ir.

**La intersección de ambas crea una sinergia muy especial donde la presencia, el foco, la creatividad y el estar coherente se hacen posible.**

\*No es necesaria experiencia previa en ninguna de las dos prácticas. Si la tienes, es bienvenida.\*



¡Nos lanzamos con muchas ganas a ofrecer esta propuesta que tanto nos vibra a nosotras!

**Del 7 al 10 de diciembre en Sammati Wellness Finca, Alicante.** Un lugar mágico, rodeado de naturaleza y paz

Disfrutaremos de **comida vegetariana/vegana**, y prácticas que comienzan con el cuerpo pero nos llevan mucho más allá. Ashtanga Yoga, 5 Ritmos, espacios de silencio y meditación y filosofía del yoga.

¿tienes la disciplina de ser un espíritu libre?





## Irene H. Sánchez

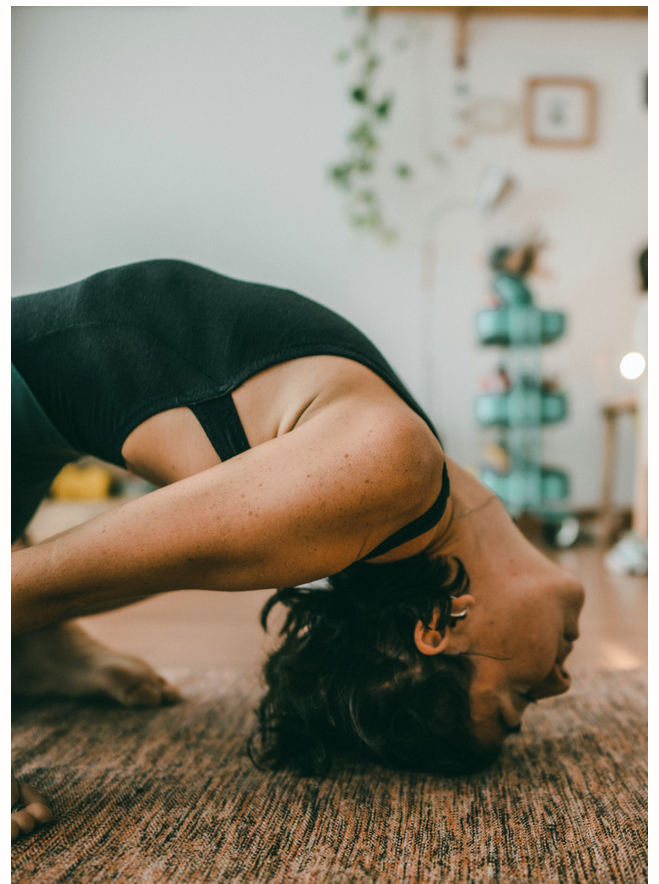
Laura e Irene llevan practicando Ashtanga Yoga y 5Ritmos respectivamente desde hace más de 10 años, estos son caminos de consciencia cuerpo, mente, emociones, relaciones... que les apasionan.

conoce más sobre Irene [aquí.](#)

## Laura Prada

Además, en el último año Irene practica Ashtanga Yoga y Laura 5Ritmos, y han experimentado la potencia y complementariedad de estas dos prácticas. Por ello ofrecen esta exploración, con mucho cariño y curiosidad, para la comunidad.

Conoce más sobre Laura [aquí.](#)



# programa

## jueves 7

15h - 17:30h llegada  
18h - 20:30h Ashtanga + 5 ritmos  
21h cena

## viernes 8

7:30 - 9h Ashtanga Yoga  
9h Desayuno ligero  
10:30h - 12:30h Yoga más allá de asana  
13h Comida y descanso  
17h - 20:30h 5 Ritmos  
21h cena

## sábado 9

7:30 - 9h Ashtanga Yoga  
9h Desayuno ligero  
10:30h - 12:30h Yoga más allá de asana  
13h Comida y descanso  
17h - 20:30h 5 Ritmos  
21h cena

## domingo 10

7:30h - 9h Ashtanga Yoga  
9h desayuno ligero  
10:30h - 12:30h 5 Ritmos y Ritual final  
13h comida y despedida



# precios

---

Habitación individual 550€/persona

Habitación doble 480€/persona

Habitación compartida (6, 8 o 12 personas) 450€/persona

Furgoneta o camping 425€/persona

**Incluye** todas las clases y talleres, comidas, cenas y desayunos descritos en el programa, ropa de cama en todas las habitaciones, uso de todas las instalaciones.

**Recuerda traer** tu propio material para la práctica de yoga.





# Reservas

Las plazas son limitadas. Y la adjudicación de habitaciones se hará por orden de inscripción.

Para completar tu reserva, por favor, haz una **reserva de 100€** mediante transferencia o paypal:

Transferencia bancaria:

IBAN: ES48 3058 0295 1727 2006 6634

Paypal: irene.hdezsan@gmail.com

Una vez confirmada la inscripción mediante el primer pago, por favor, enviad el justificante bancario a este correo o por WhatsApp al +34 651733875

Si tienes alguna duda, escribe a: Incripcionescentroredesmurcia@gmail.com o por whatsapp al +34 651733875

Puedes hacer tu inscripción a través de este [enlace](#).

# política de cancelación y ubicación

---

Al pagar la cuota de inscripción, aceptas la siguiente política de cancelación:

(Si necesitas cancelar tu participación en el taller, por favor, infórmalos lo antes posible).

- El pago de reserva de 100€ no es reembolsable. Si otra persona viene de tu parte, a ocupar tu plaza, puede transferirte ese pago a ti y se quedaría con tu plaza.
- Si cancelas en los 15 días previos al taller, debes pagar el 50% del total. No importa la naturaleza de la cancelación (a no ser que alguien venga en tu lugar).
- Si cancelas el mismo día de comienzo de taller, debes pagar la cantidad total. No importa la naturaleza de la cancelación (a no ser que alguien venga en tu lugar).
- En caso de cancelación de nuestra parte, se te reembolsará la cantidad total, excepto los gastos de billetes de avión y logística contratados por ti para el viaje.

La finca donde nos alojaremos se encuentra [aquí](#).