

# Una semana trascendente

## Un retiro de auténtica práctica espiritual

**Del 10 al 15 de agosto 2021**

Una semana dedicada a soltar tensiones, conectar con tu luminosidad, expandir consciencia y disfrutar plenamente de tu potencialidad innata.

### **DIRIGIDO A:**

Este evento está diseñado para todo aquel que sienta la necesidad de parar, reconectarse y aclarar sus prioridades con el objetivo de diseñar su día a día de una forma más inteligente, significativa y disfrutable.

No hay requisitos previos para inscribirse, solo necesitas estar motivado para querer tomar las riendas de tu vida en el camino de la plenitud.

### **¿Qué haremos?**

- Disfrutaremos de sesiones de meditación.
- Nos conectaremos con la naturaleza mediante paseos por el bosque.
- Sanaremos obstrucciones corporales mediante ejercicio físico: yoga, estiramientos, chi kung ...
- Aprenderemos ciertas recetas y pautas para una alimentación saludable.
- Armonizaremos la mente gracias a las enseñanzas y conversaciones sobre filosofía budista aplicada a la vida.
- Transformaremos el mundo físico en algo más elevado a través de la acción consciente, el karma yoga.
- Descubriremos los secretos de la felicidad en familia al compartir vivencias con la comunidad.
- Elevaremos nuestra vibración al asistir a los rituales.

### **DÓNDE:**

Impartido en el centro de retiros de SANGHA ACTIVA, Dones d'Aigua (Sant Isclede Vallalta, Barcelona).

Durante el retiro podrás disfrutar del precioso entorno del Parc Natural de Montnegre y de la calidez de la Sangha.

**TE ACOMPAÑAN EN EL PROCESO: EL VEN. LAMA DONDRUB, NGAGPAS Y POSTULANTES DE LA COMUNIDAD**

Maestro budista desde hace más de 15 años, experto en la aplicación de la filosofía budista en el desarrollo personal, la convivencia y la gestión emocional, tanto en personas como en organizaciones y empresas.

Desde los 16 años se ha dedicado a practicar e investigar sobre cómo la práctica del budismo puede mejorarnos como personas. En su formación ha recibido enseñanzas de algunos de los más altos maestros de la tradición budista tibetana.

Fruto de los 24 años vividos en comunidad monástica, ha acumulado un elevado número de experiencias sobre el potencial de autoconocimiento y desarrollo personal que surge de las relaciones humanas, al mismo tiempo que ha podido comprobar la vigencia y efectividad que las técnicas budistas siguen teniendo hoy en día para positivizar al individuo ante las dificultades cotidianas y para transformar los conflictos habituales en toda convivencia, en maravillosos retos.

Recientemente, ha realizado la transición desde el régimen monástico para empezar una nueva e ilusionante etapa mucho más cerca de la sociedad que permite un contacto directo y personal, mediante la asociación Sangha Activa.

Se ha formado como coach con International Coaching Community con Joseph O'Connor entre otros, aportando una visión diferenciada y poderosa. Su visión del mundo del coaching es "Si creces ayudas, y si ayudas creces".



## APORTACIÓN

Aportación	Soci@s y padrinos Sangha Activa
435 €	316 €

La aportación incluye:

Comedor: desde la comida del martes día 10 de agosto hasta la comida del domingo día 15 de agosto

\* Hospedería: alojamiento en habitación colectiva con baño. (otras opciones, previa consulta)

(\* ) Consultar otras opciones de hospedería.

## Inscripciones

Reserva tu plaza en <https://sanghaactiva.com/retiroagosto/>

Más información: [actividades@sanghaactiva.org](mailto:actividades@sanghaactiva.org)

