EIKRA

Evento Especial
y Retiro

EKRA

Si la espectacular belleza de las majestuosas montañas te conmueve e inspira. Si los vastos cielos abiertos te llenan de alegría y asombro, esta es la escapada perfecta para ti. En ningún otro lugar podrías adquirir experiencias tan asombrosas. Los amaneceres vibrantes y los atardeceres muy tranquilos, las increíbles actividades que disfrutarás, el aire fresco y limpio que respirarás, y el absoluto y sereno silencio que escucharás. Descubrirás lo emocionante que puede ser la vida. Sin embargo, esto es algo que debes ver por ti mismo antes de poder experimentarlo de la mejor manera posible.

A solo 2 horas de la hermosa Barcelona. Echa un vistazo a lo que no te puedes perder...

@Coll de Nargó Cataluña

Diseñado para que puedas celebrar la vida, relajarte, revivir y conectar con la naturaleza para experimentar tu verdadero “yo”.

El equipo EKRA (Reconexión y Alineación de Energía Kundalini), liderado por Arnaldo Alejo (Profesional Acreditado de Salud Holística Integral), ha pensado cuidadosamente cada detalle de esta escapada del bienestar para que puedas gozar cada momento de este imperdible retiro.

La oferta incluye:
3 días y 2 noches. Alojamiento, parking gratuito y transporte a solicitud con cargo extra.

Brunch (desayunos-almuerzos), cenas y meriendas veganas e integrales, de origen vegetal y sin gluten. Menú diseñado y preparado por la **Chef Alexandra van Rijen (“The Green Chef”)**.

Les instructores de EKRA han preparado un programa completo de actividades diurnas y nocturnas durante los 3 días y 2 noches que dura cada retiro en las montañas encantadas del Coll de Nargó, Catalunya. Se alojará en un castillo catalán con hermosas habitaciones e impresionantes vistas sobre las vastas montañas verdes y exuberantes, sin olvidar la música de la fuente natural cercana.

Evento Especial
y Retiro

Retiro 1: 31 mzo. - 2 abr.
Retiro 2: 5 abr. - 7 abr.
Retiro 3: 8 abr. - 10 abr.

@Coll de Nargó Cataluña
PVP por Retiro:
728 €

Día 1

16.30-17.00 Llegada al Coll de Nargó

17.00-18.00 Aperitivo y visita de la masía-museo Torriella

18.00-20.00 Ceremonia de bienvenida seguida por la introducción y demostración de eventos energéticos

20.00-21.30 Introducción a la comida sana y cena preparada por la Chef Alexandra Van Rijen (The Green Chef)

Día 2

8.30-9.45 Yoga al amanecer y meditación con sonidos curativos

10.00-11.00 El Brunch preparado por The Green Chef

11.30-12.30 Ejercicios de respiración y baño de hielo

12.30-14.30 EKRA (Activación y Alineación Energética)

14.30-16.30 Redacción del diario de vida y momentos de silencio

16.00-18.00 Paseo por la naturaleza y baño en el río

18.30-20.30 Cena vegana con alimentos integrales a base de plantas cocinada por The Green Chef

21.00-23.30 Ceremonia ritual y danza extática (código de vestimenta: elegante)

Día 3

9.00-10.00 Experiencia de biodanza

10.30-11.30 El Brunch preparado por The Green Chef

12.00-14.00 Ceremonia de cierre (Ritual de Intención y Elevación de Energía; código de vestimenta: ropa blanca)

14.00-15.00 Despedida

*El orden así como la duración de las actividades pueden variar según las condiciones meteorológicas

Introducción y demostración de eventos energéticos

Las actividades y sesiones coordinadas por el equipo EKRA

Sesiones de Kundalini

Las sesiones de Kundalini son la premisa básica de este retiro. La energía Kundalini, también conocida como energía sexual o creativa, te vitalizará y estimulará tu creatividad fomentando el flujo de energía hacia arriba de la columna vertebral y hacia la parte superior de la cabeza, el chakra de la coronilla, proyectando así la conciencia de uno hacia las dimensiones celestiales superiores del universo. El resultado es una expansión indescriptible de la conciencia hacia reinos espirituales más allá de la forma y del pensamiento

Baño de hielo o terapia de inmersión en frío para acelerar el metabolismo, tener (más) energía, claridad mental y fortalecer el sistema inmunológico

Respiración

Demostración y práctica de técnicas que incorporan la respiración intencional, la ralentización de la mente y el alivio del estrés.

Ceremonia con danza extática

Para hacer revivir tu espíritu y alma. Un viaje para conectar con uno mismo y con los demás a través de la música y la danza, una experiencia para dejarse llevar por la sabiduría del cuerpo. Un momento adecuado para quemar lo que ya no sirve en tu vida y hacer espacio para lo nuevo y lo mejor que está por venir.

Sesiones de meditación

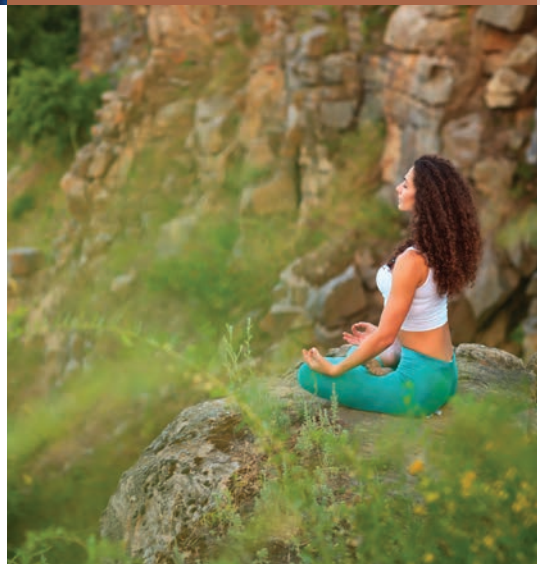
Beneficiosa para la salud que te ayudaran a practicar la quietud y la relajación, y mejoraran también tu foco de atención al aumentar tus niveles de concentración.

Ritual de Intención de Elevación Energética

Un ritual puede ser tanto el método de transmisión como el del anclaje entre lo energético y lo físico, y cuanto más resuena un ritual con/en la persona que lo realiza, más exitoso será el anclaje. Esto crea energía e intención que emanan de nosotros y sienten todas las demás personas participando al ritual.

Biodanza

Acompañada de sonidos curativos. Esta es una experiencia de danza extática combinando prácticas de biodanza y meditación dinámica (con un propósito terapéutico), las cuales generan sonidos curativos facilitando la alineación energética de los chakras.



Exploración de la naturaleza

@Torriella

EKRA

RESERVA TU PLAZA AHORA

English +34 63 82 39 264 | Castellano +34 62 25 19 276

info@ekraexperience.com

crea pr.