

# EL ARTE DE RESPIRAR BIEN UN CAMINO HACIA LA CALMA

Del 16 al 18 de febrero de 2024

Centro Calima  
C/ Nova Malvarrosa, 11  
46149 Gilet (Valencia)  
[www.centrocalima.com](http://www.centrocalima.com)

## PROGRAMA

### Viernes 16 Febrero:

- 17:00-18:00h Llegada y distribución de habitaciones.
- 19:00-20:00h Presentación del taller (Equilibrando expectativas).
- 20:00-21:00h Activación del corazón grupal, sincronización de corazones.
- 21:00-22:00h Cena.**
- 22:30h Lectura de cuentos conscientes.

### Sábado 17 febrero:

- 8:00-9:00h Práctica de yoga "¿qué quieres cultivar en tu vida?".
- 9:00-10:00 h Desayuno.**
- 10:00-11:00h Paseo meditativo, "sentir lo que siento".
- 11:00-12:00h Fisiología de la respiración (teoría).
- 12:00-12:15h PAUSA**
- 12:15- 13:00h Descubriendo los espacios respiratorios (práctica).
- 13:00-14:00h Quitarle esfuerzo a la respiración, práctica de yoga "alargar la espiración".
- 14:00-15:00h Comida.**
- 15:00-16:00h Descanso.
- 16:00-17:00h Relajar el diafragma, masaje en parejas "activando el parasimpático".
- 17:00-18:00h Practica de yoga "alargar la inspiración".
- 18:00-19:00h MOC (Movimiento Orgánico Consciente).
- 19:00-19:15h PAUSA**
- 19:15-20:00h Práctica de yoga "igualar inspiración y espiración".
- 20:00-21:00h Puesta en común, preguntas y dudas.
- 21:00-22:00h Cena**

### Domingo 18 febrero:

- 8:00-9:00h Práctica de yoga "sembrando la respiración".
- 9:00-10:00h Desayuno**
- 10:00-11:00h Paseo meditativo.
- 11:00-12:00h El poder curativo de las manos "mente-gesto-intención".

Práctica de yoga "manos vivas, la fuerza del águila".

**12:00-12:15h PAUSA**

12:15-14:00h Pranayama: alargar la conciencia del prana (energía vital) y el cuerpo.

Práctica Chandra Bhedana Pranayama, atravesar la Luna.

Práctica Surya Bhedana Pranayama, atravesar el Sol.

Nadi Sodhana, purificación de los nadis.

Práctica de yoga "Cielo y Tierra".

14:00-15:00h Comida.

15:00-17:00h Preparando la vuelta a casa, despedida con el corazón contento y alma tranquila.

## PRECIO

**270€ (si reservas en 2023)**

**290€ (si reservas en 2024)**

Alojamiento en régimen de pensión completa (comida vegana).....170€

Taller impartido por Carmen Martín y Blanca Marzo.....120€

## FORMA DE PAGO

Reserva de plaza **100€** (si pagas en 2023), **120€** (si pagas en 2024)

**Carmen** Bizum 687 325 965

**Blanca** Bizum 665 654 645

**170€** en efectivo a la llegada al Centro Calima

## QUE LLEVAR

Esterilla y cojín para la práctica de yoga

Toalla de ducha

Zapatillas para dentro de la casa,

(no está permitido entrar en la casa con calzado de calle)

Muchas ganas de compartir y de celebrar la magia de la vida.