

# 7 DÍAS 7 CHAKRAS



## YOGA RETREAT CAP NEGRET ALTEA

PROGRAMA TRANSFORMACIONAL  
“EL DESPERTAR DE LOS CHAKRAS”

*Un viaje sensorial de fuera hacia adentro  
con maestros de Nepal e India*

HOTEL  
**cap negret**  
ALTEA | ALICANTE | SPAIN

**AURORA**  
YOGA EXPERIENCE

## **Día 1** **(Domingo 8 de Septiembre)**

**12:00 CHECK IN.** Registro en el hotel.

**13:30** Presentación corta y detallada del Programa, Maestros, Directora del Hotel y Organización.

**14:30** Comida.

**16:00-16:45** Lectura introductoria "Yoga y los 7 Chakras".

**17:00-17:45** Meditación y Pranayama 1er Chakra. TIERRA.

*(Pausa del té)*

**18:00-19:30** Soft Hatha Yoga.

**20:00** Cena e infusión.

**\*ESPECIAL:**

Ceremonia de Bienvenida. Meditación y conexión con la "Madre Tierra y sus Elementos". En la playa.





## **Día 2** **(Lunes 9 de Septiembre)**

**07:00-07:45** Hatha Yoga Tradicional y Pranayama. 2º Chakra. AGUA.

08:00-10:00 Soft Paddle Surf Experience. "Contacta con el elemento agua y desde el, medita y practica otra disciplina que también conecta cuerpo mente y alma". \*Opcional.

**10:30** Desayuno.

Tiempo libre, piscina, playa, masaje, relax...

**14:30** Comida.

**16:00-16:45** Introducción a Yoga Nidra.

**18:00-19:30** Soft Hatha Yoga.

**20:00** Cena e infusión.

### **\*ESPECIAL:**

Meditación al Atardecer frente al Mar. Guiado por los sonidos naturales del Océano y acompañado por el baño de Cuencos Tibetanos.

## **Día 3** **(Martes 10 de Septiembre)**

**07:00-07:45** Cántico de Mantras y Meditación 3er Chakra. FUEGO.

**08:00-09:30** Hatha Yoga Tradicional y Pranayama.

**09:30** Desayuno

**12:00** Bhakti Yoga.

**14:00** Comida

**16:00-16:45** Lectura sobre "Karma Yoga". Vivir consciente.

**17:00-17:45** Tiempo libre, piscina, playa, masaje, relax...

**18:00-19:30** Soft Hatha Yoga.

**20:00** Cena e infusión.

**\*ESPECIAL:**

La Danza del Fuego. Noche de tambores y danza bajo las estrellas. Playa.





## **Día 4** **(Miércoles 11 de Septiembre)**

**07:00** Salida Naturaleza: Introducción 4º Chakra. AIRE.  
Mantra, Meditación, Hatha Yoga Tradicional y Pranayama al aire libre.

**10:00** Desayuno verde/ Picnic.

**11:30** Trekking Mar y Montaña.

**14:00** Comida en el hotel.

**16:00 -17:15** Tiempo libre.

**17:30 a 19:00** Soft Hatha Yoga.

**20:00** Cena e infusión.

Descanso.

## **Día 5** **(Jueves 12 de Septiembre)**

**07:00 - 07:45** Cántico de Mantras y Meditación 5º Chakra. ÉTER.

**08:00 - 09:30** Hatha Yoga Tradicional y Pranayama.

**09:30** Desayuno.

**12:00** Lectura "Yoga y Ayurveda". Alimentación consciente.

**14:00** Comida.

**16:30 - 18:30** Taller de recetas saludable.

*(Pausa del té)*

**19:00 - 20:30** Soft Hatha Yoga.

**20:30** Cena e infusión.

**\*ESPECIAL:**

Concierto de cuencos tibetanos. Conecta desde el sonido y las vibraciones.





## **Día 6** **(Viernes 13 de Septiembre)**

**07:00 - 07:45** Cántico de Mantras y Meditación 6º Chakra. LUZ.

**08:00 - 09:30** Hatha Yoga Tradicional y Pranayama.

**09:30** Desayuno.

**11:30** Lectura "Cómo crear tu propia práctica personal".  
Llévate la Salud a casa!

**14:00** Comida.

**16:00 - 17:45** Taller y filosofía del Mandala.

*(Pausa del Té)*

**18:00 - 19:30** Soft Hatha Yoga.

**20:00** Cena e infusión.

**\*ESPECIAL:**

Círculo del Amor. Intercambio de sensaciones/ liberación de emociones.

## **Día 7** **(Sábado 14 de Septiembre):**

**07:00 - 07:45** Cántico de Mantras y Meditación 7º Chakra. ESPACIO.

**08:00 - 09:30** Hatha Yoga Tradicional y Pranayama.

**09:30** Desayuno.

**11:00** CEREMONIA BLANCA DE DESPEDIDA. SORPRESAS! :-)

**CHECK-OUT**

## **NAMASTE!**

*\*Este programa está sujeto a posibles cambios.*



**INFO DE CONTACTO:**

Tel: 965 84 10 00 | 690 94 87 91 | [eventos@hotelcapnegret.com](mailto:eventos@hotelcapnegret.com) | [www.hotelcapnegret.com](http://www.hotelcapnegret.com)