

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

AUR RA
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.

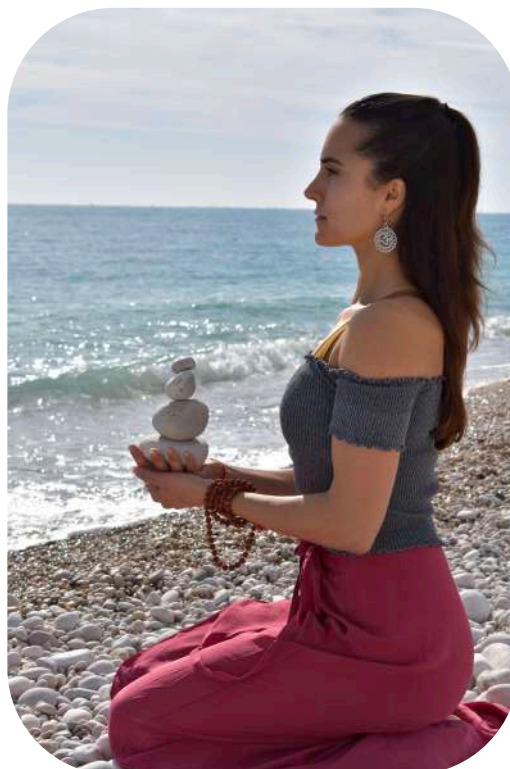
(Pausa del té)

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.

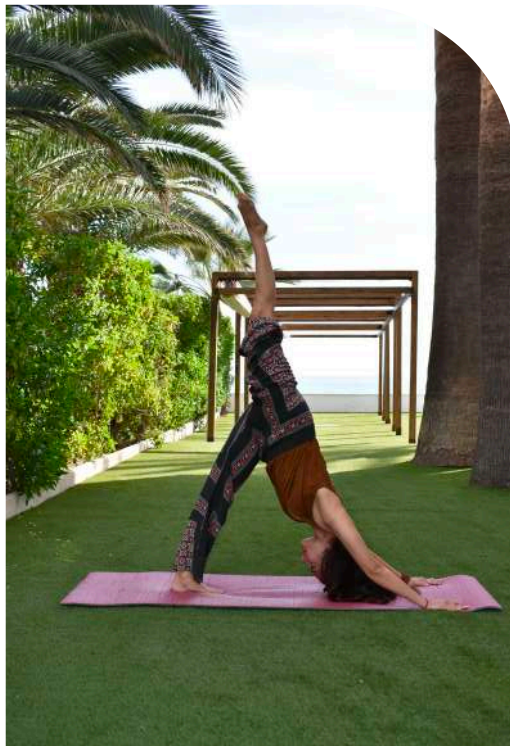
17:00-17:45 Tiempo libre, piscina, playa, masaje, relax...

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 | www.hotelcapnegret.com