

SOUL MOVING

3ª edición

Retiro de Salud, Bienestar
y Crecimiento Personal

Finca Las Orillas | 19, 20 y 21
Maspalomas, Gran Canaria | Julio 2024

By BREATHING YOGA®

SOUL MOVING


3ª edición



Cristina Guerra López


Cristina Guerra es profesora titulada por la Escuela Internacional de Yoga, con más de 18 años de práctica personal y 3 años dedicados a la enseñanza. Fundó y creó Breathing Yoga y SOUL MOVING, proyectos que representan su dedicación al bienestar integral y al crecimiento personal. Como parte de SOUL MOVING, ofrece propuestas de experiencias de salud y bienestar a través de retiros y eventos cuidadosamente diseñados para facilitar un viaje interior de autenticidad, presencia, inspiración y creatividad. Durante los retiros, imparte las sesiones de Vinyasa y meditaciones guiadas. Para ella es muy importante seleccionar cuidadosamente cada actividad e invitado/a con el fin de garantizar una experiencia transformadora y enriquecedora. Transmitir todo lo que el yoga le ha dado es su mayor inspiración. Cristina se siente increíblemente afortunada por tener la oportunidad de hacer posible que todos estos procesos personales de creatividad vean la luz y puedan ser compartidos.

INVITADOS



Marta López Rodríguez: Taller: "Yoga y Movimiento"

Marta es una apasionada y curiosa sobre el funcionamiento del cuerpo humano y de las múltiples formas de conexión cuerpo, mente y alma. Aprendiz incansable de toda forma de movimiento, encuentra su forma de expresión a través del Yoga y de la danza. Le gusta combinar el trabajo de fuerza y movilidad en conjunción con secuencias creativas y dinámicas de Vinyasa, siempre respetando el momento vital de cada uno, e invitando a explorar las posibilidades de movimiento que se despliegan en el instante de la práctica. Ese instante íntimo y personal de cada persona, susceptible de ser escuchado y transformado a medida que se respira, se mueve y se vive.



Susana de la Torre. Taller: "Susana de la Torre a Alejandra Pizarnik"

Susana de la Torre, escritora de Las Palmas de Gran Canaria, te invita a una noche de velas y poesía. Ha publicado dos libros de poesía y es colaboradora habitual de Revistart. Actualmente se encuentra trabajando en un libro de relatos cortos y en su primera novela. Ha sido finalista en el Premio Internacional de Poesía "José García Caneiro". Su carrera literaria muestra un crecimiento personal continuo. Susana comenzará la sesión leyendo un poema dedicado a Alejandra Pizarnik, seguido de la presentación de su libro "Tiempo de Entrega", también dedicado a ella. Durante la lectura, se disfrutará de música de fondo para crear un ambiente emotivo e íntimo. El objetivo de la velada es que exploremos juntos los textos y las ilustraciones, compartiendo nuestras impresiones y reflexiones.



Alejandro Torrealba Álvarez: "La meditación y sus fundamentos"

Alejandro Torrealba, director del Centro Milarepa en las Islas Canarias, impartirá un taller teórico-práctico sobre "La Meditación y sus fundamentos". Es un destacado practicante y maestro de yoga y budismo, donde es conocido por el nombre de Acharya Dharmamitra, con una amplia experiencia en la práctica del yoga y la vida monástica en diversos países. Miembro activo del Movimiento Rime y cofundador de Encuentro de Caminantes, promueve el diálogo interreligioso. Ha recibido enseñanzas de maestros eminentes y actualmente dirige programas diseñados para pacientes oncológicos. Implicado en proyectos de educación para la paz colabora, entre otros, en programas en las prisiones de Rondonia, Brasil.



Javier Berrocal Tadeo. Taller: "SYNERGYK"

SYNERGYK es una experiencia dinámico-inmersiva creada por Javier Berrocal Tadeo, experto en desarrollo personal con formación en Enfermería, Programación Neurolingüística, Coaching y una Maestría en Inteligencia Emocional. Con más de una década de experiencia como coach en Las Palmas de Gran Canaria, Javier ha desarrollado esta experiencia única que combina música, aromas, colores y sensaciones para trabajar áreas específicas de desarrollo personal. Su enfoque innovador combina conocimiento científico con sensibilidad emocional, ofreciendo una metodología transformadora para el crecimiento personal.



Carmen Sánchez. Taller: "Iniciación a la cerámica"

Carmen Sánchez, Co-fundadora de Taller Molino de Viento en Las Palmas de Gran Canaria, impartirá el taller "Iniciación a la Cerámica". Carmen, es ceramista por la Escuela de Arte Superior y Diseño de Gran Canaria e Ingeniera Química Industrial por la ULPGC. MBA en Esade. Máster Universitario de Formación del Profesorado. Explora su creatividad artística tanto a través de la creación de sus propias obras como mediante los talleres de formación que imparte.



Melanie y Nayra. Taller: "Koisu Aqua Healing"

Melanie Meier y Nayra Plo, cofundadoras del proyecto Sana Dharma, impartirán este taller donde se combinan técnicas de respiración consciente, apnea, estiramiento, masaje acuático, meditación en movimiento y danza elemental. Esta terapia integrativa se centra en reconectar con nuestro origen y recibir el abrazo maternal del agua, ofreciendo beneficios espirituales, corporales y mentales. Asisten en procesos emocionales, liberación de bloqueos energéticos, alivio de tensiones y dolores crónicos, mejora de la movilidad, reducción del estrés y la ansiedad, promoción de la calma y la presencia, todo a través del elemento del agua, símbolo de purificación y restauración.

LOCALIZACIÓN

GLAMPING RESORT Sana Dharma

Finca Las Orillas Ctra. Palmitos Park, 10 Media Fanega.

Barranco La Negra, finca núm. 7. 35109 Maspalomas



INFORMACIÓN Y RESERVAS: 649 607 243