

Camino Portugués Central

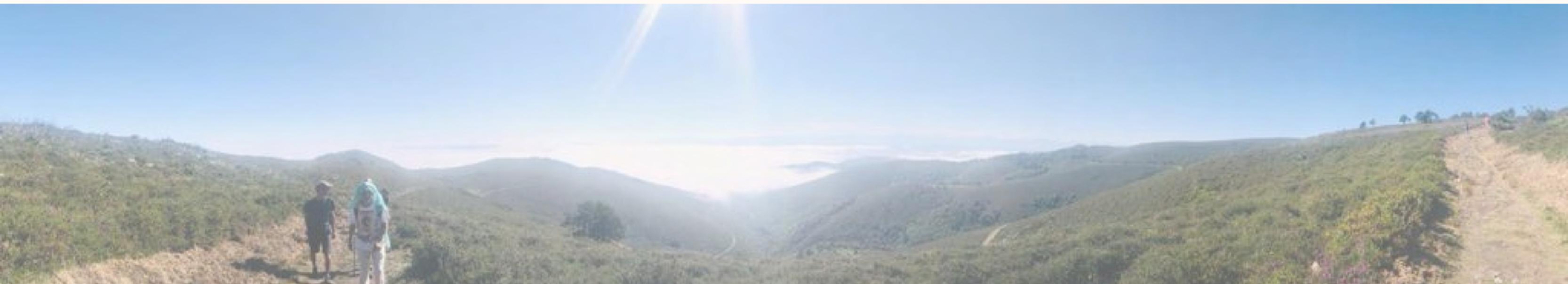
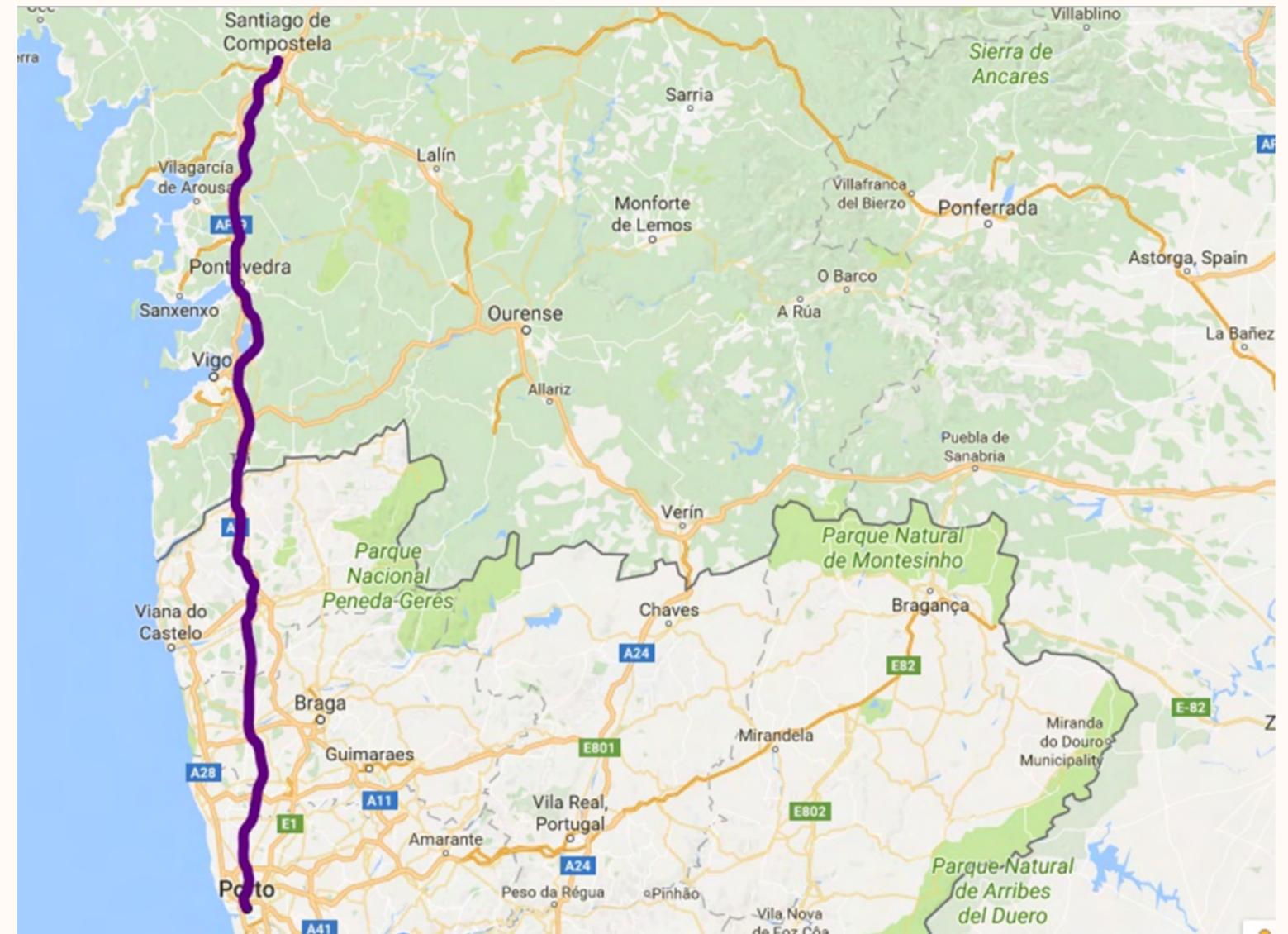
- RETIRO EN
PEREGRINACIÓN -

Camino Exterior/Físico

Porto - Santiago de Compostela

240 km

01 de septiembre - 14 de septiembre



Camino Interior/Espiritual

Durante las 2 semanas que recorreremos la geografía portuguesa y gallega, explorando su belleza natural, cultural y gastronómica, también haremos un recorrido por la geografía interna de nuestra mente, nuestras emociones, nuestro cuerpo y nuestro SER.

Compartiremos el camino del YOGA y sus herramientas, como base en nuestro camino interior.

Con el propósito de vivir una experiencia de disfrute, amor y consciencia.

SEMANA 1

Mindfulness

- ☀️ Cuerpo ☀️
- ☀️ Respiración ☀️
- ☀️ Pensamientos ☀️

Presencia
Comprensión

SEMANA 2

Vishwa matrutvam

- ☀️ En una persona ☀️
- ☀️ En uno mismo ☀️
- ☀️ Como sustrato de todo ☀️

Amor universal
Compasión



¿Cómo serán los días?

6.30 Recitación de Mantras

6.45-7.15 Meditación guiada

7.35-13 Caminar (aprox. 18 km/día)

**13-15 Comida
Tiempo libre**

18-19.30 Yoga

Cena y tiempo libre

Esta será la rutina diaria, que iremos adaptando en función de las etapas. Cada noche recibiremos el plan para el día siguiente (duración de la etapa, albergue donde pernoctaremos, etc.)

Algunos días caminaremos en grupo. En estos días, habrá propuestas de actividades durante la caminata (charlas bajo una arboleda, círculo de palabras, desayunar juntos en un bar típico, etc.). Otros días, podremos elegir si queremos caminar solos o con otras personas.

¿A qué te ayudará el peregrinaje?

A experimentar más **calma, paz y alegría**.

A adquirir **herramientas muy valiosas** para tu día a día, que te facilitarán **conectar** contigo, con las personas y con el entorno, **de forma positiva**, en medio de los retos y desafíos cotidianos.

Alinearte con la naturaleza y con su ritmo.

Aprender nuevos aspectos del **camino del Yoga** y profundizar en aquellos que ya conocías.



PRECIO

450€ INCLUYE el Camino interior con todas las **actividades** diarias y la organización **logística** de las etapas, reserva de albergues,...

NO INCLUYE:

Alojamiento: Entre 8-12€/día.

Comidas: Lo que te gastes, dependerá en gran medida en como gestiones las comidas. 20€/día sería más que suficiente.

Transporte al lugar de salida y partida del viaje.

¿A quién va dirigido?

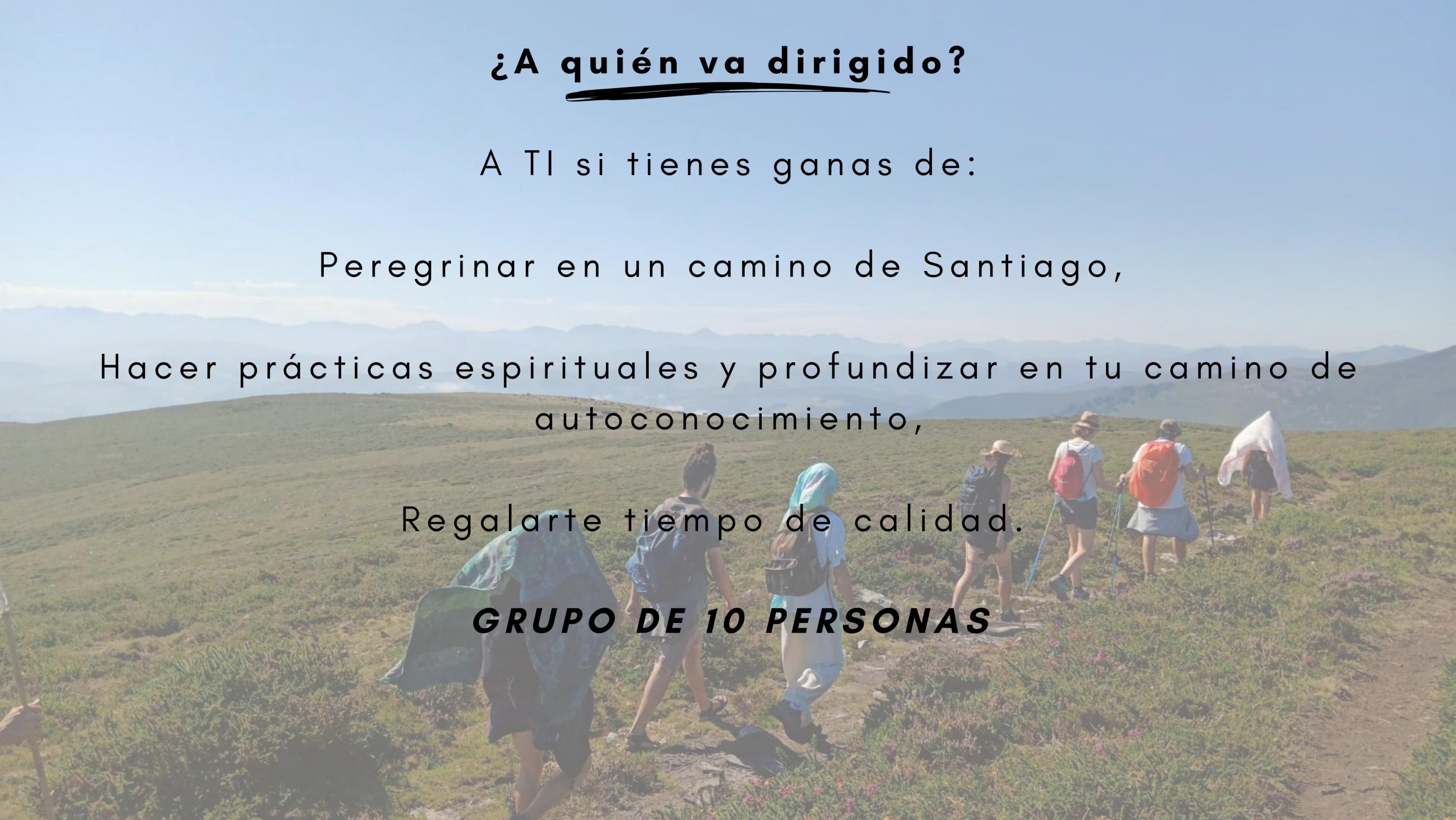
A TI si tienes ganas de:

Peregrinar en un camino de Santiago,

Hacer prácticas espirituales y profundizar en tu camino de autoconocimiento,

Regalarte tiempo de calidad.

GRUPO DE 10 PERSONAS





¿Quién te acompaña?

Sigo la Senda del **Yoga como estilo de vida** des de los 18 años. Hace 8 años que **vivo en India, en el ashram de Amma**, profundizando en tales enseñanzas. Durante unos meses al año **comparto retiros, cursos y clases** en España. **El camino de Santiago es una oportunidad maravillosa para vivir con presencia, agradecimiento y amor.**
-Prema.

AGRADECEROS A TODOS POR ESTAR AQUÍ

Más información:

+34 624277849

prema.khuyay@gmail.com

www.evaprema.com

