

Ai JiNG retiros

EL CAMINO DEL AMOR

10, 11 y 12 de Marzo de 2023

elcaminodelamor.retiros@gmail.com
Contactos: **Hara** (667 677 954) **Erika** (610 003 139) y **Lola** (672 018 036).
03600 Elda (Alicante)

Visión general

Retiro enfocado en la **sanación y la transformación** del poder personal a través del Ai Jing, “El camino del amor” inspirado en la Medicina Tradicional China.

Objetivos

1. Nos adentraremos de lleno en la filosofía y la práctica de la Medicina Tradicional China.
2. Utilizaremos la teoría y las herramientas clásicas de la Medicina Tradicional China para explorar los senderos de nuestro interior energético (canales, vasos, etc.), y sentirnos acompañado/as durante la travesía
3. “Camino del amor”, será el camino que cada uno/a de nosotras queramos que sea. Proyectaremos dicho camino tanto dentro como fuera, en un entorno natural maravilloso.

Prácticas

I. QI GONG “Estilo *BA HAN SHENG*”

El Qi Gong es un arte mayor, es el Arte de sanar a través del Soplo: que es la respiración, lo que cada uno es con su movimiento.

Así fue como en la "Alta antigüedad", sin tiempo, cuando la humanidad perdía el rumbo y el equilibrio en relación con su entorno, alguien le soplo al oído un Arte que condujera a recobrar el auténtico movimiento de cada persona para su sanación y su identidad , es decir, moverse con Arte en El SOPLO.

En la medida en que se realiza esta respiración entramos en la sintonía de fundirnos con el soplo. Y alentar las emociones y los sentimientos para que permanezcan vivos, armoniosos y alegres.

El trabajo del Qi Gong representa el esfuerzo de recuperar la propia identidad a través del soplo vivificante para adquirir la consciencia de la fuerza.

Tomar consciencia de la siguiente idea"lo que voy a realizar implica a todo mi ser, a todo", en consecuencia si el se trabaja con el movimiento, todo el ser se mueve: brazos, piernas , hombros, cuello, rodillas, tobillos, todo se va a mover de una manera sigilosa y se ocupa de "preservar la salud"

II. MEDITACIÓN

Existen organizaciones que transforman comunidades en todo el mundo a través de técnicas como el Yoga, Mindfulness, Meditación...Como resultado, Seres más creativos, ya que la creatividad es la llave de todo y al trabajar con la creatividad se observará rápidamente un desarrollo de nuestras capacidades, entre ellas la atención y la empatía dos cualidades imprescindibles para ser mejores personas.

Ya lo dicen grandes maestros como Deepack Chopra, "la meditación construye la confianza al aumentar la autoestima, fomentar la creatividad y favorece el buen descanso y la conexión con nuestro Ser interior". O el Dalai Lama, "Practiquen la meditación. Es algo fundamental. Una vez que se disfruta, ya no se puede abandonar, y los beneficios son inmediatos".

La mayoría de los sistemas espirituales y terapéuticos orientales incluyen métodos de atención a la respiración o algunas técnicas de respiración. A través de la meditación concentrada en la respiración se afirma que se puede equilibrar las energías más sutiles de las personas y armonizarse.

En la meditación, la respiración se considera un vínculo entre el pensamiento, las emociones, el instinto y los estados físicos.

No parece difícil incorporarlo. Y probarlo no tiene consecuencias negativas. Si queremos un mundo mejor y más consciente, primero tendremos que vivir de un modo más coherente y consciente nosot@s.

III. CALIGRAFÍA IDEOGRÁFICA

Recurrimos a la caligrafía ideográfica para recuperar la paz interior.

Está demostrado científicamente que las actividades creativas tienen un efecto positivo y sanador sobre la salud de las personas.

Sus efectos terapéuticos promueven la relajación, proporcionan una vía para la autoexpresión, reduce la presión sanguínea , favorece el sistema inmune y reduce el estrés , entre otros efectos tanto fisiológicos como psicológicos.

IV. DANZAS Y CANTOS SANADORES

La danza es una constante en la actividad humana. En todas las culturas encontramos danzas que buscan conectar al ser de humanidad con las Fuerzas que le rodean, sea cual sea el nombre otorgado en cada cultura (Dioses, Madre Tierra....)

Una danza que nos sintonice con esas fuerzas que nos mantienen y nos entretienen, en esa consciencia de que recuperar esa conexión, integra en nosotros una vía de sanación.

Dentro de esta práctica integraremos el estudio de movimientos liberadores que nos permitan encontrar una nueva forma de "articularnos" y relacionarnos con nosotros mismos, y con nuestro entorno.

El canto es un vehículo de la salúd, tan antiguo como la humanidad.

El sonido de la voz puede limpiar, calmar, apoyar, traducir, confrontar, nutrir y construir.

La voz nos ayuda a establecer una comunicación entre el interior y el exterior. El canto espontáneo nos ayuda a comprender nuestros problemas como mensajes del alma.

Cuando cantamos la voz puede encontrar desequilibrios en su estructura psico-física y lograr a través del sonido intencionado un nuevo equilibrio.

Haciéndonos conscientes de nuestro estado emocional, canalizamos cantos sanadores, que pueden expresar en sonido puro todo aquello que no tiene palabras y/o envolverte en un reconfortante abrazo regenerador.

Durante la práctica de canto sanador daremos voz a esa parte nuestra que puede estar manifestando un mal estar físico, para escuchar su mensaje y llegar a una comprensión del problema y encaminar su resolución.Con el sonido de nuestra voz realizaremos un masaje vibratorio, restableciendo el equilibrio natural.

Encuentro

¿Qué días?

10, 11 y 12 (viernes, sábado y domingo) de Marzo de 2023

Sobre el lugar...

Hotel Rural Alicante MAS FONTANELLES (Biar)

En Mas Fontanelles darás con uno de los hoteles rurales situados en la provincia de Alicante más destacados por la calidez y belleza de sus estancias, su cocina y la gama de actividades ofrecidas para pasar unos días inolvidables. Si vienes a pasar unos días tranquilos, este alojamiento tiene todo lo que necesitas: piscina, salones confortables, biblioteca y un amplio jardín. El alojamiento cuenta con conexión Wi Fi.

Horario de llegada: viernes de 16 a 17h.

Horario de salida: domingo después de comer.

¿Cómo llegar?

Se ubica en el interior de la sierra alicantina, situado a unos 50km de Alicante, y a 4km de una de las poblaciones con más encanto del interior, llamada Biar, comunicada muy bien por autovía.

Carretera Biar a Bañeres (CV-804) Km. 4 ,Biar (Alicante).

Sobre el entorno natural...

Estamos rodeados de bellas montañas como la Sierra del Fraile, El Reconco y La Sierra Fontanella. La fauna y la flora del lugar están en armonía con el paisaje mediterráneo de pinos, arbustos, hierbas y flores aromáticas. Alrededor del hotel hay varias rutas de senderismo que tendremos la oportunidad de seguir. Además muy cerca del hotel hay una

fuente de agua dulce natural que conserva los beneficios de la montaña, agua pura en un entorno lleno de silencio.

Alojamiento y habitaciones

La gran casa donde nos alojaremos se trata de una antigua masía del siglo XVI que fue reformada durante el año 2000 de nuestra era y hasta ahora sigue renovándose para garantizar todas las comodidades y servicios a sus clientes. Conserva ese carácter clásico pero también moderno y está llena de rincones para meditar o conversar sin que nadie se de cuenta. Es un lugar para perderse o para encontrarse.

Las habitaciones que se ofrecen son **dobles** (con camas separadas o matrimoniales) y también hay algunas habitaciones **triples**. Todas las habitaciones cuentan con un baño totalmente equipado, excepto 1 habitación que en lugar de bañera tiene ducha. El alojamiento dispone de toallas, armarios y todas las necesidades para tu comodidad.

En caso de que vengas tú solo/a o con pareja y tengas algún tipo de necesidad especial (necesitas si o si la ducha, quieres una habitación solo para ti, etc.), por favor, ponte en contacto con nosotras.

Dietas

El menú que hemos elegido acorde a nuestras prácticas, el entorno y el talento del equipo de cocina del Mas Fontanelles será un **MENÚ VEGETARIANO** con alimentos de temporada. Las comidas y cenas se servirán con agua. Se informará del menú llegada la fecha cercana al encuentro.

El desayuno incluye: café/té u otra infusión, leche, zumo de naranja, bizcocho casero, tostadas, mermelada, aceite, mantequilla, tomate rallado, fruta, queso.

Habrá siempre a tu disposición un termo con agua e infusiones.

Pd: si tienes alguna intolerancia o alguna necesidad específica importante indícalo a este correo. elcaminodelamor.retiros@gmail.com

Actividades extra

Además de las prácticas del programa Ai Jing retiros, haremos algunas excursiones por la zona, tendremos tiempo de pasar con nosotros y nosotras mismas y descansar en las

comodidades del alojamiento, y el sábado por la noche haremos una fiesta/jam session (¡¡¡música improvisada!!!). Puedes echar un ojo al horario que hay más abajo.

Durante el domingo, después de comer, nuestras chicas ofrecerán sesiones individuales de acupuntura, si llegado el momento te interesa reservar, avísanos con antelación pero también puedes reservar durante el retiro mientras queden huecos. Estas sesiones no están contempladas en el precio final.

Recomendaciones y normas

Tráete tanto ropa de abrigo como ropa cómoda para estar en casa (zapatillas de andar por casa). Ropa para hacer ejercicio (caminar y estiramientos, SI ES DE COLOR BLANCO MEJOR) y calzado para caminar por la montaña. Alguna cantimplora o termo, puedes traer y si tienes, **trae tu esterilla!!!**

Si eres muy friolero o friolera te recomendamos que te traigas tu propia mantita y unos calcetines bien calentitos!!!!

· No está permitido comer ni beber en las habitaciones (solo en las zonas comunes).

· No se permite consumir bebidas propias durante las comidas o cenas, ni en las instalaciones interiores.

· No se incluyen en el precio otras bebidas que no sean las mencionadas en el presupuesto. Refrescos y copas se pagarían aparte.

· Trae, en la medida de lo posible, champú y gel que sean biodegradables, el entorno te lo agradece.

A tener en cuenta sobre el alojamiento:

·Las personas que tomen consumiciones deberán dar su nombre y número de habitación. Cada persona pagará sus extras/consumiciones antes de la salida del hotel.

·Tenemos algunos secadores a disposición de los huéspedes.

·No se pueden mover de su lugar los muebles de las habitaciones o salones, ni los cojines de los sofás, de sillas o habitaciones.

·No se puede pegar nada en las paredes del hotel.

·No se podrá hacer mucho ruido o poner música a un volumen elevado durante el día. A partir de las 23 horas, se ruega discreción.

Horario

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Amanecer		actividad /desayuno	actividad /desayuno
Día		actividad	actividad
Mediodía	**LLEGADA**	comida	comida
Atardecer	actividad	actividad	**SALIDA después de comer.**
Noche	cena	cena y fiesta	

PRECIO FINAL → 280 € (por persona)

(precio con 10% descuento → 250€ antes del 10 de Enero)

- 3 DÍAS
- 2 NOCHES
- PENSIÓN COMPLETA: **Desayuno** (Sábado y Domingo) **Comida** (Sábado y Domingo) **Merienda** (Sábado) y **Cena** (Viernes y Sábado).
- Habitaciones dobles compartidas (con dos camas) o habitaciones triples compartidas (con tres camas).
- Todos los materiales de las actividades incluidos.
- Servicio de limpieza de las habitaciones todos los días.
- Excursión guiada.
- Actividades todos los días.
- ...y más sorpresas!!

- **SOLO SI RESERVAS ANTES DEL 10 DE ENERO TIENES UN 10% DE DESCUENTO SOBRE EL PRECIO FINAL!!!!**
- **SOLO SI TRAES UN ACOMPAÑANTE DESPUÉS DEL 10 DE ENERO TIENES UN 10% DE DESCUENTO SOBRE EL PRECIO FINAL!!!!**

Forma de pago:

Para confirmar la reserva solicitamos una señal del 30% (84€) . **Si reservas antes del 10 de enero, tu pago será de 75€!!**

- **20 días antes de la llegada otro harás otro ingreso de 20%.**
- **La cantidad restante será a la llegada al hotel, durante la recepción del viernes por la tarde.**

→ **PAGO POR BIZUM A HARA: 667 677 954**

¡¡MUCHISIMAS GRACIAS!!

¡OS ESPERAMOS EN ESTE ENCUENTRO CON MUCHAS GANAS Y DESEOS DE DAR LO MEJOR!