

RECÉS DE TARDOR

2026

18, 19 i 20 de Setembre

Mas Portavella · Les Llosses, Ripollès



EL RECÉS

Els retirs de Projecte Mauna son un espai per cultivar la pau interior i la presència. Acompanyats pel grup, et convidarem a reconnectar amb tu mateix, respirar tot allo que t'incomoda i deixar-te omplir de calma i serenor.

UBICACIO

Mas Portavella

Les Lloses, Ripolles

Masia situada a les Lloses (Ripolles) rodejada de boscos i paisatges naturals. El silenci i la natura que envolten Portavella us conviden a fer un viatge introspectiu, endinsar-vos en el vostre jo sense distraccions ni alteracions, dedicar-vos tan sols a allo que vulgueu viure o experimentar.



ALIMENTACIÓ

El Recés inclou pensió completa. El menú és vegetarià i cuinat amb aliments vius que provenen de productors i productores de la zona.

Durant tot el dia hi haurà accés lliure de fruita i infusions.



HABITACIONS

Habitació comunitària

A la pallissa de Portavella, amb lliteres i WC compartit.



Habitació doble o triple

Al casal de Portavella, amb WC privat
20€ extra.



DIVENDRES 18

17h

Arribada

18h - 18.30h

Cercle de Benvinguda

18.45h - 20h

Yoga Iyengar · L'equilibri i la fortalesa mental

20h - 21h

Sopar

21.15h - 21.45h

Meditació



DISSABTE 19

7.30h - 8h

Pranayama

8h - 8.30h

Te i fruita

8.30h - 10h

Yoga Iyengar · Pràctica depurativa i vitalitzant

10h - 11h

Esmorzar

11h - 12h

Bany de bosc

12h - 14h

Taller invertides i equilibris // Descans

14h - 15h

Dinar

15.30h - 17h

Filosofia del yoga · Yogasutra de Patañjali (I)

17.15h - 18.30h

Yoga Iyengar · Interiorització i meditació en l'acció

19.30h - 20.30h

Concert de Mantra · Chandra Satya

21h - 22h

Sopar

DIUMENGE 20

7.30h - 8h

Pranayama

8h - 9h

Esmorzar

9h - 10h

Meditacio al bosc · Introducció i pràctica de meditació advaita

10.15h - 11.15h

Filosofia del yoga · Yogasutra de Patañjali (II)

12h - 13.15h

Yoga Iyengar · Obrint el cor

13.15h - 14.15h

Cercle de tancament i dubtes

14.15h - 15,30h

Dinar i despedida



OBJECTIUS

- Retrobar-nos amb el nostre centre i escoltar-nos des del silenci i la presència.
- Reconnectar amb la natura i deixar-nos nodrir per la seva calma i energia vital.
- Cuidar el cos i la ment a través de la practica de ioga, meditacio, pranayama i mantra.
- Cultivar una alimentacio conscient, amb productes ecologics i de proximitat, per afavorir el benestar integral.
- Alliberar tensions fisiques i mentals, creant espai per a la serenor i la claredat interior.
- Compartir un espai de convivencia respectuosa i suport mutu amb el grup.
- Obrir-nos a un proces de transformacio personal i creixement espiritual, en harmonia amb el ritme de la natura.

QUI ACOMPANYA EL RECÉS



PAU GIRALT

Practicant, professor i amant del yoga.

Amb una llarga trajectoria dins del yoga Iyengar i altres llinatges.

La meditació advaita, l'estudi del sànscrit i la filosofia hindú

l'acompanyen en el seu camí de creixement personal i enriqueixen profundament la seva manera d'ensenyar i viure el yoga.



AMÈLIA VERGÉS

Cofundadora de Projecte Mauna Yoga.

Acompanyant de processos de vida de petits i grans.

Practicant de yoga amb formació en acompanyament emocional



CHANDRA SATYA

Chandra Satya són una parella de ioguis i meditadors que comparteixen la pràctica del Bhakti a través del Kirtan i els mantres. Els seus concerts combinen la tradició amb paisatges sonors contemporanis, creant una experiència immersiva que convida a obrir el cor, calmar la ment i deixar que la veu esdevingui una eina d'expressió, connexió i benestar

PREUS I PAGAMENTS

Preu del recés

325 € / persona

280 € / persona

(Abans del 31 de juliol)

El preu inclou:

- Allotjament 2 nits
- Pensio completa (sopar divendres a dinar diumenge)
- Totes les sessions de ioga, meditacio i activitats
- Material de practica
- Barra lliure de fruita i infusions
- Detall de benvinguda

Forma de pagament

Pagament de 100€ per reservar la plaça.

La resta es paga en efectiu el primer dia del recés

Contacte i reserves

info@maunayoga.org

www.maunayoga.org

621076827