

# ACROYOGA EN WITRYH

del 25 al 29 de Julio

**4 días de aire puro y naturaleza**

**3 linajes ancestrales**

**50 horas de práctica intensa**

**un espacio protegido**

**un círculo sagrado...**

**¡Y muchas ganas de volar!**



**AcroYoga** no se explica con palabras y no se entiende con la mente. La experiencia es el único camino que lleva a conocer ésta maravillosa práctica fruto de la triple fusión del Yoga, el Masaje Tailandés y la Acrobacia.

## YOGA

Yoga significa Unión. Unión de lo que tiende a dispersarse.

Cuerpo – Mente, Alma individual – Alma Universal, Masculino – Femenino, Energía Solar – Energía Lunar, etc.

El Yoga japonés es el Zen, el Yoga tibetano es el Budismo Vajrayana, el Yoga chino es el Tao o Yoga Taoísta. Todos ellos vivencian similitudes con el Yoga hindú, desarrollado hace más de 6,000 años en la India.



El objetivo del Yoga es formar terapeutas del Alma

Seres de mente silenciosa

corazón servicial

amoroso y puro

Cuerpos fuertes alegres y libres

dispuestos a elevar y expandir

el nivel de vibración amorosa del planeta

**El objetivo primordial del Yoga  
es convertirnos en Mensajeros del Amor**

## THAI YOGA MASSAGE

El Masaje Tailandés “nuat phaen boran” tiene sus raíces en la India de hace 2500 años. Esta técnica ancestral llegó a Tailandia de la mano del Doctor Shivago, Jivaka Kumar Baccha, contemporáneo y amigo personal del mismísimo Buda.

El Masaje Tailandés es la danza sagrada de la meditación dinámica. Es presencia incondicional, es respiración consciente, es fluir en movimiento, es entrega completa, unión con uno mismo, tu receptor y el divino.



‘Siente la presencia de su aliento y el suyo  
siente el peso de tu cuerpo y el tuyo  
reconoce la belleza del Alma  
unifícate con el movimiento y... baila  
siempre con sencillez  
sin enjuiciar  
por el bien de todos tus hermanos y hermanas’  
Dayalu

## ACROBACIA

La historia de la Acrobacia se remonta a los inicios de la especie humana, cuando los primeros hombres se desplazaban y se divertían saltando de árbol en árbol, de rama en rama.

La naturaleza acróbata de la especie humana la encontramos ya en la prehistoria pero la palabra AKROBAT tiene su origen en la antigua Grecia.

akros = alto

bat = que camina

**AKROBAT = el que camina alto**



‘El mejor acróbata es aquel que  
consigue que lo difícil parezca fácil,  
Y se divierte mientras lo hace’

Anónimo

## LOS 5 ELEMENTOS DE ACROYOGA

### Circle Ceremony

El círculo inicia el juego para establecer la conexión con nosotros mismos, con el grupo, y con nuestra esencia más divina. El grupo se convierte en un Mandala o 'círculo sagrado', que respira, se estira, se mueve y se comunica en comunión.



### Asana Warm Up

Calentamos el cuerpo, enraizamos en la tierra y nos preparamos para volar! El Ásana es vehículo para que cuerpo y mente cedan las riendas al Alma.

### Partner Acrobatics

Se genera un ambiente de confianza, seguridad y concentración para adentrarnos en terrenos inexplorados. Le damos la vuelta a nuestro mundo plantando cara a miedos y bloqueos... libera el niño que llevamos dentro.



### Flying

Plasticidad, compenetración, cooperación. El vuelo puede ser un suave masaje anti gravitatorio con estiramientos terapéuticos e inversiones en suspensión; O convertirse en una dinámica de acrobacia en parejas en la que fuerza, elasticidad y equilibrio nos permiten realizar múltiples posturas de Yoga Aéreo.

### Thai Yoga Massage

Cuando el volador pone los pies en el suelo ofrece un masaje tailandés a su base agradeciendo la experiencia. El masaje completa el círculo del dar y el recibir.

## LOS FACILITADORES

**Ale y Pau** son profesores certificados de AcroYoga tras estudiar directamente con los fundadores de esta novedosa práctica, Jason Nemer y Jenny Sauer-Klein.

Si les hablas de Yoga, música, bailar, meditación Vipassana, Diksha, comida vegetariana, fruta deshidratada, chocolate sin azúcar con dátiles y pasas... es muy probable que brinden caras similares a éstas!



**Soma** es director de la Escuela de Yoga Esenio Witryh y comparte sus más de treinta años de experiencia en la senda del Yoga formando profesores por toda la península. Con él empezaremos el día afinando cuerpo, mente y alma.

Su Yoga es fresco y dinámico, quita telarañas y espanta miedos.

Sus prácticas engloban Meditación, Danza, Movilización Energética, Hatha, Pranayama, Bandhas, Mudras, Karanas, etc.



## UN DÍA DE CURSO:



7 - 8'30	Yoga y meditación con Soma
9	Desayuno ligero
10 - 13	AcroYoga
13 - 16	Comida y descanso
16 - 19	AcroYoga
19.30	Cena
21 - 22	Bhakti Yoga
22	Silencio



**LUGAR** **Escuela de Yoga Esenio Witryh.** Pirineo aragonés,  
sobre el pantano de Yesa.

**ALOJAMIENTO** La estancia será en tiendas de campaña

**QUÉ TRAER** Tienda de campaña, saco de dormir y esterilla. Ropa cómoda de verano; noches frescas

**INVERSIÓN** 280€ todo incluido

**RESERVAS** Para reservar tu plaza realiza un ingreso en:

Banco: Triodos Bank

Destinatario: *OM SHANTI*

Nº de Cuenta: 1491 0001 20 0010005487

Por favor indica: TU *NOMBRE* y *ACROYOGA WITRYH*

**CANCELACIÓN** En caso de cancelación por parte del participante la cantidad pagada **NO ES RETORNABLE**, pero se puede invertir como inscripción para otro taller

### Más información y reservas

Pau (+34) 625121469

weloveacroyoga@gmail.com

[www.weloveacroyoga.blogspot.com](http://www.weloveacroyoga.blogspot.com)



[www.witryh.org](http://www.witryh.org)



[www.omshanti.cat](http://www.omshanti.cat)



[www.acroyoga.org](http://www.acroyoga.org)