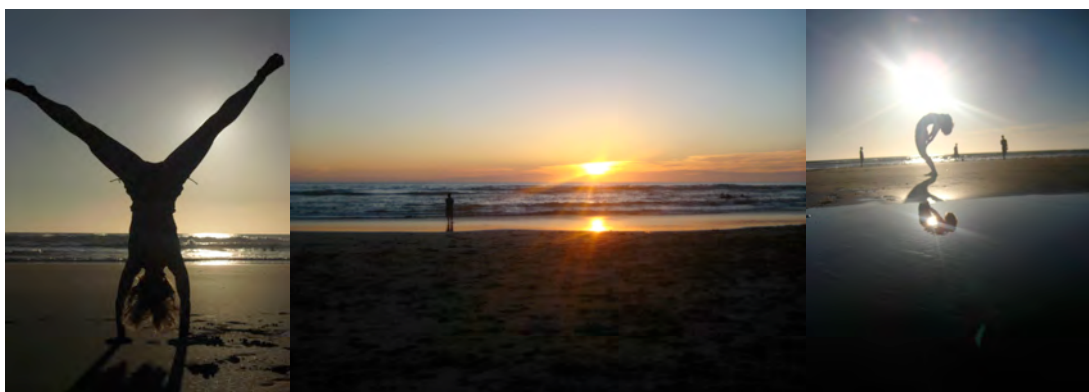


# *Retiro de Anusara® Yoga y Surf*

*con Susana y Clare*

*5 - 12 Septiembre 2010*

## *Bienvenidos al Retiro Samudra en Marruecos*



*Gracias por unirse a nosotros en este retiro tan especial, una semana de celebración de la vida a través de la práctica de Anusara® yoga y surf en uno de los lugares más bellos de Marruecos.*

*Susana y Clare te guiarán más profundamente en la práctica de Anusara® yoga y su inspiración sera Samudra, el dios del Océano en la mitología hindú. Todos los días practicaremos juntos en frente del mar, comeremos exquisitos manjares y viajaremos a las mejores playas con nuestros instructores de surf - tanto si eres un surfero con experiencia como si vas a intentar coger tus primeras olas. Nos alojaremos en una lujosa villa tradicional, con espacio para reflexionar, disfrutar de la naturaleza y de la buena compañía.*

*Taghazout, en el sur de Marruecos, es un pueblo tranquilo de pescadores con un centro hermoso donde las gentes del lugar conviven con los surferos en un ritmo apacible con el océano. Cada tarde en Taghazout es un momento especial donde la serenidad del mar y el atardecer brillante dan paso al ocaso, el mar comienza a rugir su canto melodioso y, una a una, las estrellas comienzan a cubrir el cielo. Es verdaderamente mágico.*

*Te damos la bienvenida a la paz y majestuosidad de este lugar sagrado mientras nos sumergimos juntos en 7 días de yoga.*

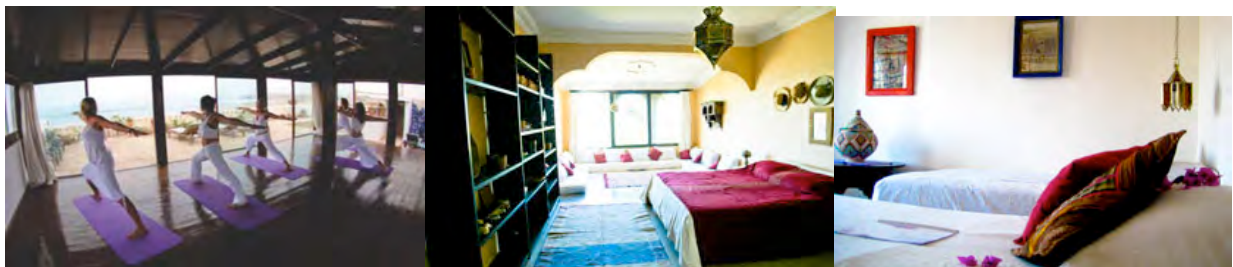
## Alojamiento

Estaremos juntos en la Hermosa Villa Mandala, inmersa en hermosas vistas de Banana Beach, Banana Point y el infinito Océano Atlántico. Detrás, buganvillas, plataneras y el nacimiento de la cordillera del Atlas de color terracota con árboles Argan, se extienden tan lejos como la vista puede alcanzar.

La villa es tranquila y privada con su piscina, terraza y hammam.

Las habitaciones son espaciosas y compartidas por dos personas.

Tres comidas diarias están incluidas en el precio del retiro - exquisita comida fresca y vegetariana, a menos que se solicite otra cosa. Si tienes alguna necesidad específica en tu dieta, por favor háznoslo saber.



Las clases de yoga se impartirán en la yoga shala en la terraza superior, con vistas al mar.

## Surfing



*Tanto si tienes experiencia surfeando como si estás deseando hacer tus primeros pinitos sobre la tabla, tenemos los viajes de surf perfectos planeados para ti.*



*Cada día comienza con yoga seguido del desayuno. Después nos dirigiremos a la mejor playa para surfear ese día. Los instructores de surf se asegurarán de llevarte a un lugar adecuado a tu nivel. Tendrás la guía necesaria que necesitas para estar confiado y para divertirse.*



*Todo el equipo (también el traje de neopreno) está incluido en el retiro. Y siempre está la opción de quedarte leyendo en la playa o relajándote en la villa.*

# Yoga - Susana y Clare

## Susana Garcia Blanco

Yoga ha sido la esencia de mi vida durante más de 13 años. Desde el 2000, cuando conocí a mi maestra Sianna Sherman, he sido una dedicada estudiante de Anusara yoga® con ella y su fundador John Friend. En la actualidad soy Profesora Certificada de Anusara yoga® en España. Basada en Barcelona, enseño talleres, Inmersiones y Cursos de Formación de Profesores en España, Europa y América Latina. También asisto a Sianna Sherman en sus cursos en Europa. He explorado otros estilos de yoga como Ashtanga, Iyengar, y últimamente Acroyoga. Mi vida, mi práctica y mis clases están profundamente inspirados por la Filosofía Tântrica, un regalo que recibo de mis maestros, Douglas Brooks, en la tradición del Rajanaka Tantra, y and Carlos Pomedá y Paul Muller-Ortega en la tradición del Shivaísmo de Cachemira. Mi amor por la Filosofía, la Mitología y las posibilidades terapéuticas de la práctica están muy presentes en mis clases. Yoga es para mí la aventura de la vida cuando vives desde lo más elevado [www.rasalilayoga.com](http://www.rasalilayoga.com)



## Clare Beagley

Clare es una profesora Inspirada en Anusara yoga® en Kannon Gyo, Barcelona, Spain. Recientemente se mudó desde Londres, donde enseñaba en varios lugares en la ciudad incluyendo Yoga Place, Triyoga y Siobhan Davies Dance.

"Siempre he sentido un profundo amor por la gente y por el movimiento, lo que me llevó al camino del yoga hace 12 años. En mi trabajo paralelo como director de documentales y mentor mi objetivo siempre ha sido dar voz a la gente para que cuenten su propia historia. Como profesora de yoga siento lo mismo - el yoga nos da las claves para encontrar nuestra propia y única historia y pintarla en la vida de la forma más auténtica y expresiva. Yoga es uno de los secretos que nos permite penetrar muy profundamente en el corazón de la experiencia de estar vivos. Lo que me encanta y quiero compartir de esta práctica de Anusara yoga® es su sabiduría refinada tejida respiración a respiración con una intuitiva y ordenada aproximación al movimiento. Es una afirmación de lo que siempre he sabido en mi corazón - seguir la voz interior, que cada día podemos enamorarnos más profundamente de nosotros mismos y que cada parte de nuestra vida puede ser nuestra práctica".

Clare está profundamente agradecida a la generosidad y el conocimiento de sus maestros Susana Garcia Blanco, Sianna Sherman, John Friend y Dr Douglas Brooks.



## Logística ...

### Reservas y pagos

El coste del retiro es de 850 € antes del 1 de Junio del 2010 and 950 € despues de esa fecha.

Este precio incluye:

- Estancia en la encantadora Villa Mandala
- 3 deliciosas comidas al día cocinadas por nuestros chefs privados
- Fruta fresca, té y café todo el día
- Clases de surf y equipo necesario
- Uso exclusivo del la yoga shala en la terraza, la piscina y el hammam
- Servicio de limpieza diario
- Transporte de/al aeropuerto de Agadir (transporte desde Marrakech tiene un costo extra de 80 euros cada tramo del viaje a compartir por un máximo de 4 personas)
- El servicio amable del equipo de Surf a lo largo del retiro

Plazas son limitadas - para reservar la tuya necesitas hacer un depósito no retornable del 50% del precio del retiro. Fecha limite para el pago total es el 30 de Julio. Por favor usa la siguiente información bancaria:

Desde UK - Miss C Beagley

Sort code: 110433 Account number: 00160572

Desde Europa y US - Susana García Blanco

Banco Santander- Central Hispano

Cuenta nº: 0049 1057 09 2290392192

IBAN: ES3700491057092290392192

## Qué necesitamos saber de ti?

- Por favor manda un email a Susana y Clare a las siguientes direcciones cuando hayas hecho el depósito en el banco.

Susana: [Hrdaya.shakti@gmail.com](mailto:Hrdaya.shakti@gmail.com)

Clare: [moveforjoy@gmail.com](mailto:moveforjoy@gmail.com)

- Mándanos la información sobre tu vuelo de llegada y salida a/de Marruecos, incluyendo aeropuerto, compañía aérea, número de vuelo y cuantas personas venís en ese grupo.
- Cuéntanos cual es tu experiencia con el yoga y si tienes alguna lesión o limitación para poder ayudarte más plenamente en tu práctica de yoga.

## Vuelos

El mejor aeropuerto es Agadir which a unos 45 minutos de Taghazout. Transporte desde Agadir está incluido en el precio del retiro. Marrakech está a 4 horas por carretera. El costo del transporte de un trayecto entre Marrakech y Taghazout es de 80 €. Este viaje puede ser compartido por 4 personas con lo cual el precio sería de 20 € por persona y trayecto.

Algunas líneas aéreas que vuelan a Marruecos:

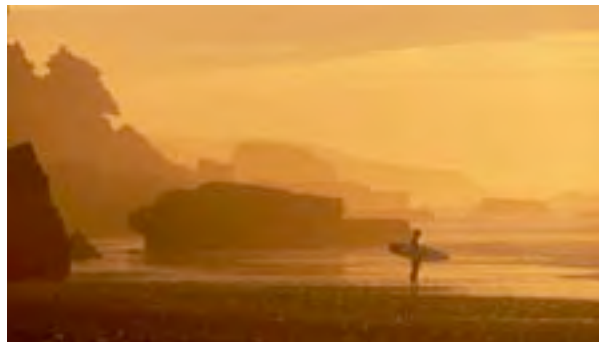
Ryanair

Thomas cook

Vueling

Jet Air

Royal Air Morroc es una opción más lujosa



Estamos deseando compartir ese momento especial contigo - Susana y Clare