

Can Traver, Besalú, Girona.  
30 junio - 2 julio

# RETIRO DE YOGA

Dossier informativo



शुद्ध योग  
SHALA DOJO

# La casa



La Casa se encuentra en el municipio de Maià de Montcal, a 1km del centro de Besalú. Entre las comarcas de la Garrotxa y l'Empordà.

Can Traver es un espacio perfecto para reencontrarte en un entorno rural. Nos ofrece una inmersión en la naturaleza, el silencio, la tranquilidad y buenos alimentos para el cuerpo.



Es una Masia reformada con mucho encanto. Dispone de diferentes espacios y piscina comunitaria.

La comida es vegetariana, saludable y equilibrada. Se sirve en un bol de cerámica y una cuchara de madera, todo hecho a mano por artesanos de la zona.

Diseñamos de forma cuidadosa el programa de nuestros encuentros y ofrecemos un trato personalizado en todos ellos, para que cualquier persona pueda disfrutarlo.



# Qué incluye el programa

- Hatha y Kundalini Yoga  
(sesiones multinivel diarias)
- Pranayama y meditación Zen
- Canto de Mantras con música en vivo
- Filosofía del Yoga. Yamas y Niyamas. (Raja Yoga)
- Baño de bosque
- Arteterapia
- Dinámicas grupales

# Imparten

## Enric

Terapeuta y profesor, ejerzo en mi profesión con Amor y Humor, tal y como me enseñaron mis maestros.

Naturopata, Enfermero, Reflexólogo, Quiromasajista, Kinesiólogo, Maestro Reiki, Profesor de Kundalini Yoga y Karate.



## Iris

Profesora de Kundalini, Hatha Yoga y Ashtanga Vinyasa. Enseño con humildad aquellas prácticas que me han ayudado y me ayudan a re-conectar conmigo misma y con mi entorno, disfruto transmitiéndolas de manera sencilla y desde el Amor, de forma que resulte útil y fructífero para todxs.



El precio por persona es de 310€ en hab. compartida (290€ SOCIOS). Esto incluye pensión completa y acceso a todos los talleres, instalaciones y piscina. Hay posibilidad de habitación individual con un suplemento de 20€/noche.

Si tienes cualquier duda o quieres reservar tu plaza contacta con nosotrxs escribiendo a [sutrayogacenter@gmail.com](mailto:sutrayogacenter@gmail.com) o vía WhatsApp/llamada al 678 432 616.