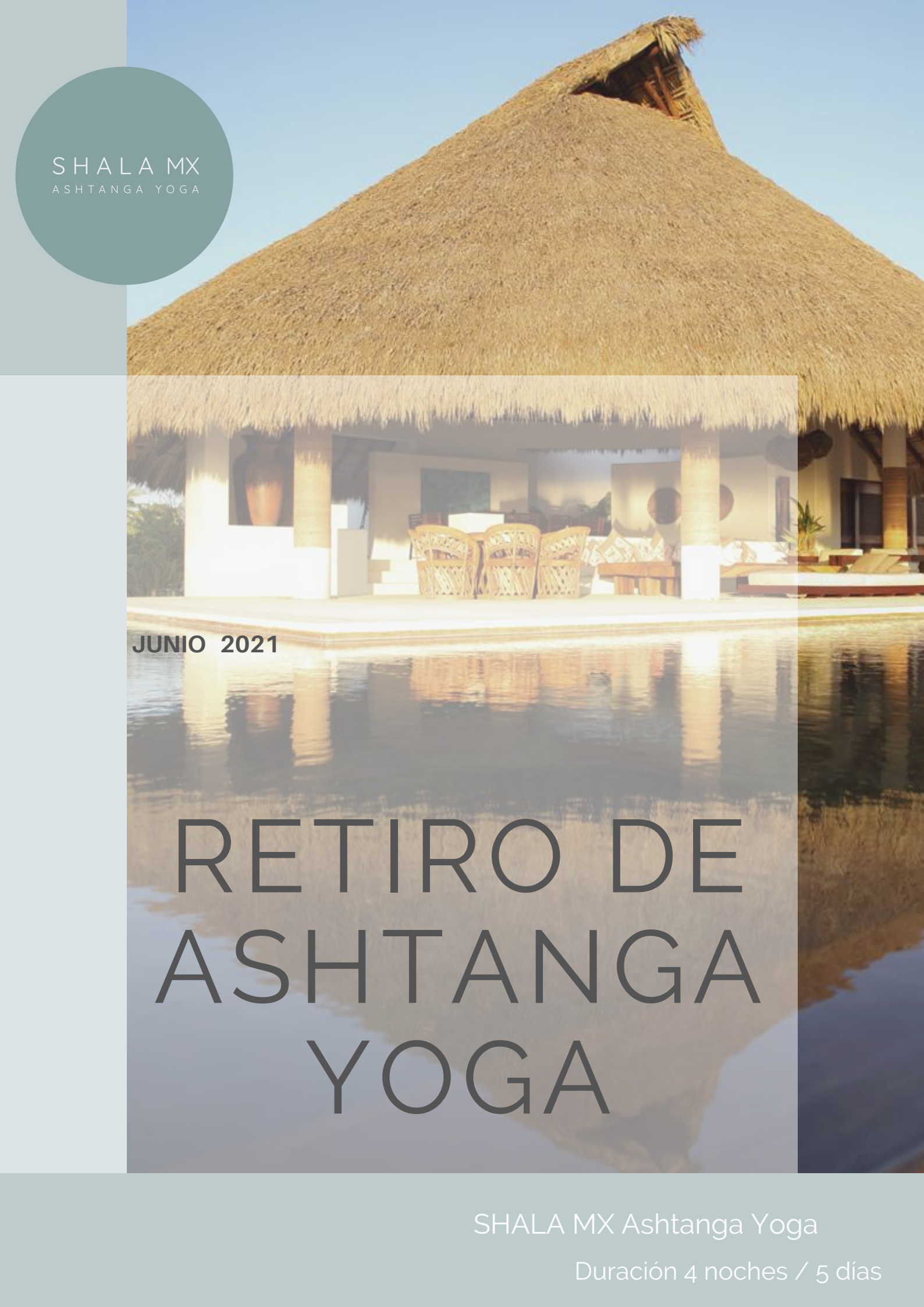


The background of the entire poster is a photograph of a traditional thatched-roof building, possibly a yoga hall or a restaurant, situated on a platform over a body of water. The building has a steep, conical roof made of dried palm fronds. The interior is visible through large open spaces, showing wooden pillars, a dining table with chairs, and some artwork. The water in the foreground is calm, reflecting the building and the sky. The sky is a clear, pale blue.

SHALA MX
ASHTANGA YOGA

JUNIO 2021

RETIRO DE ASHTANGA YOGA

SHALA MX Ashtanga Yoga

Duración 4 noches / 5 días

RETIRO DE YOGA EN PUERTO ESCONDIDO



FECHA: De Miércoles 2 a Domingo 6 de junio 2021.

HORA: Check in: Miércoles 2 entre 2:00 pm y 4:00 pm.

Check out: Domingo 6 a la 1:00 pm.

LUGAR: PUERTO ESCONDIDO, una playa hermosa en Oaxaca, México,

Puerto Escondido es el aeropuerto más cercano e incluiremos el transporte desde el aeropuerto al lugar del retiro y de regreso, dentro del horario establecido.

PROGRAMA



El retiro es un programa de 5 días y 4 noches que integra las diferentes disciplinas:

- Ashtanga Yoga: práctica guiada, Mysore y filosofía
- Meditación
- Pranayama
- Ayurveda (teoría y práctica)

Todo esto estará acompañado de la más rica cocina Oaxaqueña en donde ofreceremos opciones de alimentación vegetariana y/o vegana.

¿QUÉ INCLUYE?



EL COSTO INCLUYE:

- Hospedaje: Habitación seleccionada.
- Acceso a todas las áreas comunes de la casa, incluyendo alberca y playa. A la casa únicamente tendrán acceso las personas participantes en el retiro (alumnos y staff).
- Transporte local. Aeropuerto Puerto Escondido - Locación del retiro - Aeropuerto Puerto Escondido.
- Todos los alimentos:
 - Snack y cena del miércoles
 - Desayuno, comida y cena del jueves, viernes y sábado
 - Desayuno del domingo
- Meditación guiada - Las clases serán multi nivel: alumnos principiantes, intermedio o avanzados son bienvenidos.

¿QUÉ INCLUYE?

- Clases diarias de Ashtanga Yoga - Las clases serán multi nivel: alumnos principiantes, intermedio o avanzados son bienvenidos. 1 clase guiada y 4 clases Mysore. (Estilo Mysore: es un sistema tradicional de yoga que viene de India. Lo especial de esta práctica es que se adapta a tu ritmo y a tus necesidades. Cada alumno tiene atención personalizada y respetando sus límites).
- Filosofía Ashtanga Yoga
- Clases teóricas y prácticas de Ayurveda, incluyendo material para las prácticas ayurvédicas
- Pranayama - Las clases serán multi nivel: alumnos principiantes, intermedio o avanzados son bienvenidos.
- Ceremonia de apertura y cierre.
- Tiempo libre para disfrutar en la playa, alberca o descansar.

IMPORTANTE: El costo no incluye el transporte aéreo o terrestre a Puerto Escondido. Si tienes alguna duda te ayudamos a elegir la mejor ruta desde tu ciudad de origen.

No hay cambios ni devoluciones, pero si es posible transferir tu lugar a otra persona (es importante que nos des la información completa de la persona que viene en tu lugar para hacer el cambio).

MAESTRAS



STEPHANIE BENATAR

Steph practica yoga desde el 2009, enfocándose en Ashtanga Yoga desde el 2012. Desde ese año hizo su primer viaje a Mysore, India al KPJAYI (Sri K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute), y ha regresado 3 veces más para seguir estudiando con su maestro, Sharath Jois. En febrero de 2019 recibió la autorización de su maestro para transmitir sus enseñanzas de manera tradicional a sus alumnos. Además, ha estudiado con otros profesores autorizados y certificados por el instituto alrededor del mundo como: Mauricio Victorica, Arne Espejel, Gibran González, Annie Pace, Kirsten Berg, Mitchell Gold, Zaira Gómez, Richard Freeman y Mary Taylor.

Actualmente da clases presenciales y en línea de su propia escuela -Shala Ashtanga Yoga.

Desde hace 8 años Steph ha mantenido una alimentación vegetariana, cuidando nutrir su cuerpo de la manera más sana y manteniendo un estilo de vida congruente. En estos años, Steph ha innovado en sus platillos mexicanos, reflejando su pasión por la cocina.

MAESTRAS



NATALIA FERNÁNDEZ

Naty empezó su práctica de yoga en el 2005. Su pasión por Ashtanga surgió en un workshop de Ashtanga Yoga con Rossana Galanzi (maestra certificada por Lino Miele) en Caracas. En el 2010 fue a Roma por una temporada para conocer y profundizar más sobre esta práctica con Lino Miele.

En 2015 hace su primer viaje a Mysore, India para profundizar la práctica con su maestro Sharath Jois. Años más tarde regresa al Sharath Jois Center para seguir estudiando y avanzando en su práctica bajo la guía de su maestro. Durante estos años ha practicado y estudiado con profesores autorizados y certificados por el instituto alrededor del mundo, entre ellos: Arné Espejel, Mauricio Victorica, Zaira Gómez, Liz Carrasquel, Mati Guerra, Patrick Nolan y Tim Miller.

Además del Ashtanga Yoga, Naty se ha sumergido en el Ayurveda, estudiando y practicando este sistema alternativo de medicina durante más de 4 años, tanto en México como en la India. Otra disciplina que imparte Naty es la de la práctica de meditación Trataka, Ho'oponopoo, Vipassana.

HABITACIONES



El costo del retiro depende del hospedaje que elijas:

Habitación King con vista al mar:

Capacidad 2 personas. 1 cama King, baño privado.

\$ 18,900 MXN por persona en ocupación doble.

\$34,000 MXN en ocupación sencilla.

HABITACIONES



Habitación Queen con vista al jardín:

Capacidad 2-3 personas. 3 camas queen, baño privado.

\$ 17,900 MXN por persona en ocupación compartida.

\$32,000 MXN en ocupación sencilla.

HABITACIONES



Habitación Queen con vista al mar:

Capacidad 2-3 personas. 3 camas queen, baño privado.

\$ 18,900 MXN por persona en ocupación compartida.

\$34,000 MXN en ocupación sencilla.

OPCIONES DE PAGO

El hospedaje del retiro tiene un cupo limitado, te sugerimos reservar tu lugar a la brevedad posible. Para tu comodidad y flexibilidad te ofrecemos dos opciones de pago:

Opción 1: Depósito o transferencia a la cuenta:

Banco: BANORTE

Nombre: Natalia Margarita Fernandez Alvarez de Lugo

Cuenta: 0017388473

Clabe: 072 180 000173884739

Opción 2: A través de PayPal, incluyendo el 6% adicional de comisión al monto total, a la cuenta:

shala.yoga.mx@gmail.com



Antes de realizar tu pago, por favor contáctanos para confirmar que existe disponibilidad en la habitación seleccionada.

Después de haber realizado tu pago mándanos tu comprobante a este correo con el título: Comprobante de pago + tu nombre. No dudes en contactarnos por este medio, o a través de nuestras cuentas de Instagram (@shala.yoga.mx, @stephbenatar o @nats_fernandez) para cualquier duda ó comentario que tengas.

Te esperamos en Puerto Escondido,
Steph y Naty



MEDIDAS DE SANITIZACIÓN

Siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y de la Secretaría de Salud de México, mantendremos las siguientes medidas durante el retiro.

- Se mantendrá sana distancia entre los tapetes durante las clases.
- El hospedaje será exclusivo para los asistentes y staff del retiro.
- La playa, alberca, comedor y otras áreas comunes son completamente abiertas y están restringidas a uso exclusivo de los asistentes y staff del retiro.
- Se le solicitará a todos los asistentes que viajen en avión de usar tapa bocas y mantener la sana distancia en todo momento para así evitar el contagio.

