

dharana[®]
RETIRS



EL PROJECTE

dharana neix l'any 2021 amb el propòsit de compartir la pràctica mil·lenària del ioga i noves formes d'entrenament i promoure activitats relacionades amb el desenvolupament i benestar personal. L'objectiu és oferir un espai de salut, presència i connexió entre cos, ment i ànima. Així doncs, el projecte neix amb l'obertura de la nostra primera sala de ioga i entrenament conscient a Begues, un poble ubicat entre el massís del Garraf i les muntanyes de l'Ordal.

Amb la intenció de voler portar el nostre propòsit més enllà neix "dharana retirs". Des de llavors també ens dediquem a crear experiències holístiques de ioga, mobilitat i consciència corporal, meditació i connexió amb la natura en entorns naturals i sostenibles.

EL PROJECTE

dharana ha anat creixent i evolucionant i actualment disposem de dues sales. La primera que va néixer l'any 2021 ubicada al carrer Sant Eudald 105, espai que en l'actualitat està dedicat exclusivament a l'entrenament per salut i moviment i una segona, ubicada al carrer Sant Domènec 16, que és l'estudi de ioga i teràpies alternatives.

Durant aquests tres anys, hem organitzat retirs en diferents parts de Catalunya i al Marroc i actualment continuem creant noves experiències i cercant llocs que ens ressonen i van en sintonia amb el que fem i el que som.



SOBRE NOSALTRES

Som el Joan i la Mireia, els fundadors del dharana. Ens vam conèixer a una classe de ioga; el Joan com alumne i la Mireia com a professora. Des de llavors no hem parat de construir el nostre camí junts.

Els dos som practicants d'Ashtanga ioga tradicional segons el llinatge de K. Pattabhi Jois. Ens agrada l'esport, la natura i viure tranquils des de la plena consciència.

El Joan és un amant de les plantes i a casa s'encarrega de plantar i cultivar el nostre hort. També és un aficionat als esports a l'aire lliure: el surf, la bici o l'escalada.

La Mireia és la ment inquieta i desperta que li encanta organitzar i preparar tots els projectes. Vegetariana des de fa 9 anys i amant de tots els animals.



COM SON ELS NOSTRES RETIRS?

Cada retir és una oportunitat per a connectar amb tu mateix/a, descansar, relaxar-te, sintonitzar amb l'entorn, recarregar-te d'energia vital i omplir-te de pau. Uns dies de convivència, on també riurem i compartirem temps amb altres persones.

En els nostres retirs sempre hi haurà classes de ioga, meditació, mobilitat i consciència corporal i alguna activitat especial que va variant en cada retir: senderisme, artteràpia, ceràmica, acroioga, surf, taller de respiració, etc.

ALIMENTACIÓ VEGETARIANA

Oferim alimentació vegana o vegetariana i prioritzem col·laborar amb xefs que escullen productes orgànics i de proximitat. També adaptem qualsevol menú en cas d'al·lèrgia o intolerància.

S'ofereixen 3 menjars diaris: esmorzar, dinar i sopar. A més podràs prendre fruita i infusions/cafè en qualsevol moment del dia.



ON ENS ALLOTJEM?

Prioritzem l'entorn, per això busquem cases rurals o petits hotels rurals amb encant que estiguin integrats en la natura i es trobin apartats de les zones urbanes. Preferim aquells que siguin sostenibles i de gestió familiar, decorats amb afecte i cura, perquè et sentis com a casa.

Les cases estaran equipades amb tot el necessari perquè la teva estada sigui confortable, disposaran de 8 a 10 habitacions*, amb els banys situats fora o dins de les habitacions. També comptaran amb sala de ioga o espais habilitats per a la pràctica de ioga, ja sigui a l'interior de la casa o a l'aire lliure.

*Hi haurà un preu extra en el cas de que es vulgui una habitació individual.

A QUI VAN DIRIGITS

Els nostres retirs de ioga van dirigits a totes les persones que desitgen fer una pausa en la seva activitat quotidiana per a baixar el ritme de l'activitat mental i aprofundir en l'autoconeixement a través del ioga, la meditació i el contacte amb la natura.

Poden participar en els nostres retirs de ioga persones adultes, de totes les edats, interessades en el creixement personal i espiritual. No és necessari que tinguis experiència prèvia en la pràctica de ioga ni que el teu cos sigui molt flexible.

Dissenyem diferents estils de retirs, més o menys exigents pel que fa a la condició física i activitats, perquè tothom tingui l'oportunitat de gaudir d'un retir amb nosaltres.

RETIRS A MIDA

Si estàs pensant a realitzar un retir amb el teu grup d'amics/amigues, companys de feina o vols dissenyar un retir per a la teva empresa, contacta amb nosaltres sense compromís.

dharana[®]

RETIRS

Per a més informació entra a www.dharanabegues.com
o envia'ns un e-mail a dharanabegues@gmail.com