



# CERDEÑA

DESPIERTA *y* BRILLA

con PARVATI

9/09 AL 16/09

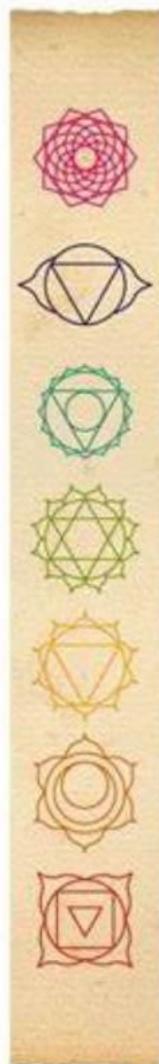
  
mundo en calma  
espacio de salud y bienestar

En este viaje-retiro, Parvati nos guiará a través de un dulce y poderoso viaje que nos llevará de abajo (tus raíces) hacia el cielo (tu sabiduría), siguiendo el modelo clásico de los chakras.

Cada día se utilizarán diferentes técnicas milenarias: Yoga, pranayama, mudra, sonido, bija mantra, visualizaciones, meditación...recorriendo la luz de cada chakra. Tu propia luz.

Cerdeña es también un lugar con una luz especial. Nos acogerá una agradable Villa en medio de la montaña, en un lugar retirado donde se escucha el silencio.

Y tendremos tiempo para conocer los pueblos cercanos, para viajar en velero, para zambullirnos en el mar... respirar, compartir y sentir el viaje.



Del 9 al 16 de septiembre, estaremos en la Villa Benessere, un lugar ubicado en las montañas. Disfrutaremos de una alimentación sana y ovolactovegetariana. La paz del lugar será un medio maravilloso para el trabajo interior que Parvati ha preparado, compartiremos y descubriremos el poder y la fuerza de nuestra luz interior.

Este viaje-retiro está preparado para que cada día sea un descubrimiento de nuestra esencia y poder interior. Conoceremos también y disfrutaremos de esta preciosa isla que se nos mostrará en sus pueblos, en su hermosa costa, en su precioso mar y su cultura... seremos parte de otro "mundo" por unos días... Viviremos a otro ritmo... ese que tanto necesitamos a veces encontrar.

Y como dice Fátima Parvati: " Sanaremos nuestras raíces, recuperando el arraigo y la seguridad. Conectaremos con lo sutil, con la sabiduría y lo divino que habita en todos los seres sintientes".

## quiénes somos



Fátima Parvati empezó su andadura en el yoga en el 2007. Poco después se forma en Yoga Integral con la escuela internacional Sivananda Vedanta. Años más tarde siente la necesidad de indagar más en esta forma de vida y se forma en Educadora de Ayurveda y de nuevo en Yoga Integral avalada por APYI. Crea el "Centro Erlea Yoga & Ayurveda" y sigue formándose, esta vez en Desarrollo transpersonal viendo la necesidad de acompañamiento personal a los participantes en sus clases. Después de un largo camino incesante en la búsqueda decide parar y es allí donde llega el Yin Yoga a su vida como una brisa suave, formándose en dicha disciplina. Hoy en día es una de sus grandes pasiones junto con el Ayurveda. Actualmente sigue enriqueciéndose con el Yoga y el Ayurveda dedicándose de lleno a estas dos grandes terapias que juntas son capaces de mejorar nuestras vidas y hacernos crecer en todos los sentidos



Iraide es la que idea, crea y gestiona propuestas de viajes como esta que comparte con Ana. Lleva más de 15 años siendo guía acompañante de viajes y desde hace cinco combina esta pasión por el mundo, con su trabajo como terapeuta craneosacral y masajista. Para ella la vida cobra fuerza y sentido a través del viaje y el contacto con otras realidades.

Viaja porque le llama la Vida.

# Itinerario

Llegada sábado 9 de septiembre:

- Recogida en el aeropuerto de Cagliari y traslado por carretera a Villa Benessere.
- Alojamiento en P/C
- Incluida cena de bienvenida.

Domingo 10 de septiembre:

- Comienzo del día con Parvati.
- Desayuno
- Continuación de la práctica
- Hora de comida (incluida)
- Por la tarde reanudación de la actividad.
- Cena incluida.

Lunes día 11 de septiembre:

- Comienzo del día con Parvati.
- Desayuno
- Continuación de la práctica diaria:
- Hora de comida (incluida)
- Por la tarde visitas y paseo. Cena (no incluida)

Martes día 12 de septiembre:

- Comienzo del día con Parvati
- Desayuno
- Continuación de la práctica.
- Hora de comida (incluida)
- Por la tarde visitas y excursión. Cena (no incluida)

Miércoles día 13 de septiembre:

- Desayuno y día libre para acercarnos a la costa y disfrutar de una salida en velero.
- Vuelta por la noche a la Villa. Cena incluida.

Jueves día 14 de septiembre:

- Comienzo del día con Parvati.
- Desayuno
- Continuidad de la práctica
- Hora de comida (incluida)
- Por la tarde actividad; el arte de expresarse.
- Cena incluida.

Viernes día 15 de septiembre:

- Desayuno
- Salida para el resto del día, a las playas y la capital.
- Cena de despedida incluida

Sábado día 16 de septiembre:

- Desayuno y posterior salida por carretera hacia Aeropuerto de Cagliari para vuelta a casa según horario de vuelos.
- Fin de los servicios.



este verano

DESPIERTA *y* BRILLA

#### **EL PRECIO INCLUYE:**

- Alojamiento en P/C en habitación doble.
- Transportes internos.
- Actividades de Yoga y Chakras con Parvati
- Salida en velero y almuerzo.
- 2 salidas/excursiones.
- Dossier con todas las prácticas realizadas con Parvati.
- Acompañamiento y asistencia durante toda la ruta.

#### **EL PRECIO NO INCLUYE:**

- Vuelos internacionales
- Comidas y bebidas fuera de lo contemplado en Alojamiento.
- Actividades personales fuera de programa
- Propinas si son necesarias
- Seguro de Viaje (obligatorio)

**DEL 09/09 AL 16/09**  
**PRECIO FINAL 990 €**

más información sobre datos y condiciones en:  
[www.mundoencalma.com](http://www.mundoencalma.com)