

GLOBAL MALA WEEKEND

amb Twee Merrigan



TWEE MERRIGAN

Twee Merrigan ensenya globalment com a professora reconeguda i entrenadora sènior de Prana Flow, una mescla motivadora, transformadora i evolucionista de Hatha, Tantra, Ayurveda i Vinyasa Flow Ioga, creada per la seva mestra Shiva Rea. Ella imparteix recessos de ioga i aventura, i dóna formacions a professors i classes magistrals a tot el món. Twee té la facultat especial de connectar amb els estudiants de tots els nivells, així com de connectar els estudiants, els uns amb els altres, animant-los a explorar la intel·ligència infinita del Prana (energia vital), a escoltar el seu guia interior, i a respondre des d'aquest centre de la veritat.

Compra el teu tiquet ja, a la recepció del teu club DiR o a través de la pàgina web: www.dir.cat



DISSABTE 19 DE SETEMBRE

De 9.00 a 12.00 h · Encén-te i sigues lliure!

Explorarem la immersió en el moment, sent lliures i deixant anar les limitacions de la ment. Ens farem quatre preguntes clau per despertar la vida a la nostra pròpia veritat. Encendrem el foc intern abraçant el nostre ésser per batre les nostres pors, dubtes i il·lusions a través de postures (mudres corporals) d'equilibri. Obert per a tots els nivells.

De 16.00 a 19.00 h · Cap al foc del temple interior del cor

Cultivarem *sringara rasa* (amor del diví) en reposar en el lloc perfecte. Quan entrem profundament al temple sagrat del nostre cor ens quedem oberts cap a la nostra autenticitat, la nostra veritat, alliberant la "ment emocional". Acompanyarem Twee a través del *hridaya namaskar*, obrint els malucs i el cor mentre escoltem el nostre guia interior. Obert a tots els nivells.

DIUMENGE 20 DE SETEMBRE

De 9.30 a 12.30 h · Onades de consciència col·lectiva

Aprèn a connectar amb el teu cos fluid i amb el ritme de les ones naturals dins del ioga. Twee ens inspirarà a invocar l'element d'aigua i el prana (energia vital) dins del nostre sadhana (la pràctica sagrada de ioga). El propòsit d'aquest intensiu és aprofundir la pràctica personal i enfocar en com personificar/interpretar el flux de la vida diària amb el ritme de l'ensenyament, amb el resultat d'entendre profundament com viure el ioga i cultivar l'sva dharma (servei per al món). Obert a tots els aventurers.

De 15.30 a 19.00 · Tarda Global Mala

Podeu consultar més informació a la recepció i a la pàgina web.

Convenció patrocinada per

