

# RETIR DE BENESTAR

2024

---

A l'associació Mamakilla, GIRONA  
<https://www.mamakilla.cat/ca/>

Pràctiques de medicina Xina, meditació, digito puntura, banys sonors al bosc, caminades, concert de mantres i QI Gong.

Et convidem a gaudir d'un cap de setmana ple d'activitats i eines pel teu benestar. Aprofundirem en les tècniques mil·lenàries de la medicina Xina, practicarem QI GONG i ioga, tècniques de meditació i xacres, gaudirem de banys sonors a la natura, aprendrem punts de digitopuntura per restablir l'equilibri energètic, físic i emocional del nostre cos i gaudirem de concert de mantres. Tot això en un lloc encantador envoltat de natura.

Activitats durant el retir:

- Introducció, conceptes i pràctiques de medicina Xina
  - QI Gong
  - Digito puntura i meridians
- Teoria dels 5 elements i Yin/Yang
  - Ioga i tècniques de respiració
  - Meditació
- Sortida a la natura, descans i piscina
- Concerts de mantres i banys sonors
- Durant el retir s'oferiran sessions individuals d'acupuntura de 30'

Un cap de setmana ple d'activitats per gaudir i aprendre eines pel teu benestar, també realitzarem sortides a la natura, ja que l'entorn disposa d'un bosc preciós i un riu ben a prop de la casa.

Aprendrem les bases de la medicina Xina (teoria dels cinc elements, meridians, Yin/Yang) i com aplicar la tècnica de digito puntura, parlarem de la naturalesa dels punts d'acupuntura i les seves funcions.

Farem una pràctica d'acupuntura i bany sonor al bosc al costat del riu, cada dia aprendràs eines per mantenir la teva salut. Cada matí amb la Marta Serra tindrem un espai per meditar i incorporar tècniques de respiració i moviment, aprendràs la tècnica de cant de mantres i durant la nit oferirà un concert de mantres i bany sonor.

La Clara Peyfisioterapeuta, osteòpata i acupuntora ens donarà eines per millorar la nostra salut física i energètica, aprendràs tècniques d'auto massatge, estiraments de cadenes musculars.





## ALLOTJAMENT I ENTORN

Realitzarem el retir a Mamakilla una masia restaurada del S.XV situada a Santa Llogaia del Terri, un petit poble de 40 habitants entre Banyoles i Girona. Ideal per connectar amb la natura i descansar, tot rodejat de boscos, camps de cultiu i el murmureig del riu que envolta la finca.

A només 1 hora de Barcelona i mitja hora de Girona , envoltat de silenci. El retir té places limitades i és obert fins a 22 participants.

- Hi ha un total de 8 habitacions. Totes tenen un nom assignat amb Quechua:
  - \* 5 habitacions dobles: Pacha (Terra), Wayra (Aire), Ari (Afirmació), Unu (Aigua), Kay (Transformació).
  - \* 2 habitacions amb llit de matrimoni: Inti (Sol), Nina (Foc).
  - \* 1 habitació gran amb 4 lliteres (8 persones) Kallpa (Força).
- Si una persona assistent al retir vol una habitació per ús individual, i només quan hi hagi disponibilitat, el preu de l'allotjament augmentarà amb 15 euros per nit.
- Totes les habitacions estan situades a la zona de jardí, davant d'una porxada exterior de fusta amb arbres i hamaques.
- Cada habitació té la seva clau, radiador, ventilador, i estan equipades amb mantes, coixins i llençols.



### MATERIAL:

Només us caldrà portar tovalloles d'ús personal de bany i de mans, us suggereixo portar un pareo i la vostra estoreta de ioga per seure i meditar a la natura quan sortim a fer una activitat a l'exterior.

La sala on farem les activitats disposa de tot el material:

(matts, coixins i mantes) d'ús exclusiu per la sala.

Porteu també roba d'abric ja que pot fer una mica de fred a les nits.

L'aigua de la casa és potable i us podeu portar la vostra pròpia ampolla per reomplir.

Calçat de riu i de caminar per la sortida a la natura.

\*Opcional: Muda de recanvi per quan anem al tipi ja que queda l'olor a fum.



Un lloc amb desenes de racons únics per escoltar l'aigua, el vent i observar la màgia del creixement de la vida.

Les activitats es duran a terme a la Sala SOMNIS de 50m2 amb parquet, miralls (cortina) i calefacció, una sala molt lluminosa i acollidora connectada a una terrassa exterior per sortir a respirar.

El menjar és ovo-làctic vegetarià elaborat amb excel·lents productes locals i es tenen en compte les possibles al·lèrgies i intoleràncies alimentàries dels participants que caldrà informar en el mateix moment de la inscripció i reserva.



# PROGRAMA



## **DIVENDRES**

16h-17:15h Arribada. Check-in. BENVINGUDA.  
TES I INFUSIONS.



18h-20h Cercle de benvinguda. Introducció al retir.  
Meditació conjunta.

Introducció a la medicina xina conceptes bàsics, meridians i pràctica  
de Qi Gong enfocada a l'estació de la tardor.

20:30h Sopar

21:30h Bany sonor nocturn de bols alquímics per tenir un bon repòs  
durant la nit.

Abans de dormir. Pràctica opcional:  
Observació d'estrelles mitologia i meditació.

## **DISSABTE**

6h. Sala Somnis. Sortida del sol (Pràctica opcional): Meditació i cant  
del Gayatri Mantra. Lectures.

7:45h -8:45h Moviment per despertar el cos: ioga i tècniques de respiració i  
meditació. Japa. Passeig.

Sessions individuals d'acupuntura (opcional)

9h-Esmorzar

10h-Excursió a la natura.  
Realitzarem pràctiques de Qi Gong i meditació a l'aire lliure.

13:30h Pícnic

15h Arribada a la casa/ Descans / Gaudir del lloc /Passeig

16h-18h a la Sala Somnis

Introducció als punts de digitopuntura i pràctica dels cinc punts  
de restauració energètica. Tota aquesta pràctica anirà acompanyada  
de música en directe i bols alquímics.

Farem un petita pausa per berenar.



18h-18:30h Tes infusions passeig.

18:30h-20:15h Sessió d'introducció a la pràctica mil·lenària dels mantres.  
La tècnica dels Bija Mantres, els sons dels xacres.

20:30h Sopar

21:30h Tipi:

Connexió amb l'element foc, nit de cants i poesia, compartint melodies i històries que ens inspirin i elevin.

## **DIUMENGE 22**

6h Sortida del sol (Pràctica opcional): Meditació, els mantres de la salutació al sol i cant del Gayatri Mantra.

7:45h-8:45h Tècniques de respiració i meditació.

9h. Esmorzar

10h-13:30h Passeig al riu.

14h dinar

15h-16:30h Pràctica final a la sala somnis i meditació conjunta per acabar el retir.



(\*) L'horari pot variar segons les condicions meteorològiques



**El preu total del retir és de 388€**

**Descomptes especials:**

**-Si vens amb 1 acompanyant 330€**

**Per reservar la teva plaça has de fer un  
ingrés previ de 100€ per bizum o  
transferència bancària la resta del  
pagament s'abona en efectiu el mateix dia  
d'arribada del retir.**

+informació INSCRIPCIONS PAGAMENT I RESERVES



**INFORMACIÓ I RESERVES**

**mserr477@gmail.com**



**Marta Serra:669795285**

**Clara Pey: 678628430**

**Pagament per transferència bancària o bizum amb  
el concepte**

**Retir de benestar**

**Política de cancel·lació:**

**Només es retornarà el 50% de l'import de la reserva  
si avisen amb 1 mes d'antelació.**



Qui facilita el retir?

## **CLARA PEY I PASCUAL**

Fisioterapeuta (Col. 4281) per la Universitat Ramon Llull. BCN

Formada a l'Escola Internacional de Qi Gong de Barcelona per les mestres i fundadores Marta Pasqual i Núria Martorell, deixebles d' Ives Requena.

Post grau en Osteopatia ( escola ECO de Barcelona) 6 anys.

Fisioteràpia respiratòria infantil.

Formada en Osteopatia obstètrica amb Marta Ibarra.

Acupuntura i medicina tradicional xinesa, escola Cenac .Bcn

Naturopatia i Kinesologia, escola Cenac .Bcn

Osteopatia infantil. bebé 1, bebé 2 amb ClaudineAgueron

FRENET LINGUAL EN LACTANTS. Luis Ruiz Guzman .

Reeducació postural global per la Universitat de St. Mont, França amb Philippe Suchard

Quiromassatgista

Reiki





# Qui facilita el retir?

## Marta Serra Martínez

Cantant i compositora, llicenciada en piano, cant, art dramàtic i musicologia, s'ha format en les disciplines del ioga, la dansa mística, la meditació i el cant sagrat.

Va estudiar cant i piano al Conservatori superior de música de Barcelona i Interpretació a l'Institut del Teatre del qual va rebre una beca per ampliar la seva formació a Itàlia. Inicià un estudi més profund del cant sagrat, el cant de mantres i la música meditativa viatjant per diferents països col·laborant en gravacions amb artistes d'àmbit internacional i ampliant la seva formació musical amb Mirabai Ceiba, Peia Luzzi, Dave Stringer i Jahnavi Harrison.

Durant la seva professionalització enregistra música amb diversos professionals de la World Music i la new age. El seu primer àlbum Mantra, cants dins l'ànima, 2020. Combinen les principals tradicions dels Mantres hindú, budista i tibetà produït pel músic, productor i compositor Gerard Marsal Norte.

Ha col·laborar en enregistraments, formacions i compon música a partir de sons de la natura i freqüències sanadores.

La Marta ha dedicat la seva vida a la música com a expressió artística i eina per connectar amb el cor , oferint una nova experiència sonora que convida al públic a l'escolta més interior. Una música intuïtiva i delicada, un viatge ple de sensacions.

Actualment imparteix cursos, formacions tallers i concerts a través del so sagrat, els mantres i la connexió amb el dons que tothom portem dins.

