

## **RETIRO “YOGA & HAMBRE EMOCIONAL” 7-10 diciembre**

Nuestra relación con la comida nos dice mucho sobre nosotros. El hambre emocional, es decir, comer sin hambre “física” por el hecho de que está rico y sigo comiendo o, porque empiezo a comer y me siento incapaz de parar, lo que nos trae es un gran malestar. El problema no es la forma de comer en sí misma, eso es solo la punta del iceberg, necesito llegar a la causa y, para ello, necesito conocerme. A través de este espacio de crecimiento personal, buscaremos esas causas que nos hacen comer de más, o tener hábitos que nos gustaría cambiar, y utilizaremos para ello, además, herramientas de yoga y trabajo personal para, así, mejorar la relación que tenemos con nosotros mismos.

### **PROGRAMA**

#### **Jueves 7 diciembre**

**17.30h** Recepción

**18h** Presentación del retiro y charla “Cómo conocernos a través de nuestra relación con la comida”

**20h** Meditación con sonido

**21h** Cena

#### **Viernes 8 diciembre**

**8h** Hatha Yoga, pranayama y shatkarmas

**10h** Desayuno

**11h** Charla “La energía y el efecto de los alimentos. Desayuno/Comida/Cena saludables”

**12.30h** Taller de cocina energética

**15h** Comida

**17.30h** Charla “Cuánto y cómo me cuido: ¿Doy más o recibo más? ¿Mi autoestima?”

**19h** Charla “Transformación Personal”, Meditación y Concierto de Sitar. Fernando Díez

**21h** Cena

#### **Sábado 9 diciembre**

**8h** Hatha Yoga, pranayama y shatkarmas

**10h** Desayuno

**11h** Charla “Inflamación intestinal y nuestro segundo cerebro”

**12.30h** Taller de cocina energética

**15h** Comida

**17.30h** Charla “Tengo derecho a decir no, sin culpa y con compasión”

**19h** Taller “Consciencia corporal y danza oriental”. Gabriela Gil Rodríguez.

**21h** Cena

#### **Domingo 10 diciembre**

**8.30h** Hatha Yoga, pranayama y shatkarmas

**10.30h** Desayuno

**11.30h** ¿De qué tengo hambre en mi vida?

**13h** Brunch

#### **Imparte:**

Sumati

[www.sumati.es](http://www.sumati.es)

**Contacto:**

Sumati  
[sumati@sumati.es](mailto:sumati@sumati.es)  
618456267

**Lugar:**

Navalafuente (Sierra Norte de Madrid)

**Precio:**

175 euros + alojamiento  
Incluye todas las sesiones y todas las comidas.  
\*Preguntar por opciones de alojamiento

