

YOGA • MEDITACIÓN • CRECIMIENTO  
PERSONAL • ESPIRITUALIDAD •  
EXPRESIÓN DEL SER

# UN VIAJE POR LOS 5 ELEMENTOS

CON NAÏR EN  
THE YOGA CLUB BARCELONA

MAYO 2025

# ¿EN QUÉ CONSISTE?

Un viaje por los 5 elementos, es un viaje por tu interior para crecer personal y espiritualmente, de la mano del yoga, la meditación y otras disciplinas que nos ayudarán a despertar y liberar la expresión de nuestro ser.

Este viaje guiado por Nair y sus colaboradoras/es especiales, se dará durante 5 seminarios en Barcelona, uno cada sábado del mes de mayo, y culminará con un retiro en Catalunya el fin de semana del 7 de junio.

SIGUE LEYENDO...

# ESTRUCTURA DE LOS SEMINARIOS

09:30h - Introducción y meditación.

10:00h - Clase de Vinyasa Yoga.

11:30h - Té y pastas.

12:00h - Pranayama, mudra, mantra y  
Yoga Nidra (visualizaciones).

13:00h - Descanso para comer.

17:00h - Evento especial.

19:00h - Integración y cierre.

CADA SÁBADO DE MAYO

# ELEMENTO TIERRA

A través de la profundización en este elemento, fortaleceremos nuestras raíces, fomentando nuestro poder de aceptación, honrando nuestro linaje, abrazando lo que somos y encontrando nuestra fortaleza, estabilidad y solidez. Al trabajar el elemento tierra, nos convertimos en seres más conscientes, presentes, seguros de si mismos y conectados con el mundo terrenal y material.

03/05/25

# ELEMENTO AGUA

A través de la profundización en este elemento, suavizaremos nuestro ser, aprendiendo a ser flexibles y moldeables. Romperemos la rigidez del mundo material, para conectarnos con la fluidez del mundo emocional y soltar la culpa y la vergüenza, de una vez por todas. Al trabajar el elemento agua, nos convertimos en seres más flexibles, intuitivos, liberados y conectados con el mundo de la emoción y el placer.

10/05/25

# ELEMENTO FUEGO

A través de la profundización en este elemento, activaremos nuestro ser a todos los niveles, sintiéndonos capaces de cualquier cosa, superando nuestros miedos y limitaciones mentales. Podremos expandir nuestro ser y vernos a nosotros mismos/as brillar desde el alma. Al trabajar el elemento fuego, nos convertimos en seres más atrevidos, vitales, empoderados y conectados con el mundo de la acción y la realización.

17/05/25

# ELEMENTO AIRE

A través de la profundización en este elemento, aprenderemos a abrirnos sin miedo a la incertidumbre de la vida, a transitar los cambios con naturalidad, a no perderse en el pasado o el futuro, y sobretodo, a soltar el control. Devolveremos el aire a su lugar, volviendo a aprender a respirar. Al trabajar el elemento aire, nos convertimos en seres más calmados, serenos, ligeros y conectados con el mundo de la contemplación y el amor.

24/05/25

# ELEMENTO ÉTER

A través de la profundización en este elemento, elevaremos nuestra consciencia, ampliaremos nuestra mirada hacia el mundo y hacia nuestro interior, entendiendo que somos todo aquello que podemos llegar a imaginar. Romperemos las limitaciones del ego, alcanzando estar un poco más cerca de nuestra esencia. Al trabajar el elemento éter, nos convertimos en seres más expandidos, despiertos, creativos y conectados con el mundo de la espiritualidad y la manifestación.

30/05/25

# EL RETIRO

El curso cerrará con un retiro de integración al cual se podrá asistir tanto si se han realizado seminarios anteriores, como si no se ha realizado ninguno. Se trata de un viaje completo a través de todos los elementos, que se puede tomar como un cierre del proceso, así como también la apertura de éste. El retiro se celebrará en una casa en medio de la naturaleza, un espacio único y rural, donde poder (des)conectar por completo en armonía e intimidad.

PRIMER FIN DE SEMANA DE JUNIO

# ESTRUCTURA DE EL RETIRO

08:00h - Sadhana, práctica de yoga matinal.

10:00h - Café y frutas.

11:00h - Taller.

12:30h - Comida.

15:30h - Taller.

18:00h - Clase de yoga.

20:00h - Cena.

DEL 06 AL 08 DE JUNIO  
EN EL MONTNEGRE (MARESME)

# FECHAS DE ENCUENTRO

SEMINARIO 1 : la Tierra  
03 de mayo

SEMINARIO 2 : el Agua  
10 de mayo

SEMINARIO 3 : el Fuego  
17 de mayo

SEMINARIO 4 : el Aire  
24 de mayo

SEMINARIO 5 : el Éter  
31 de mayo

RETIRO : Un viaje por los 5 elementos  
Del 06 al 08 de junio

# MODALIDADES DE PAGO

1 SEMINARIO : 45€ x 1 día

2 SEMINARIOS : 40€ x 2 días

3 SEMINARIOS : 35€ x 3 días

4 SEMINARIOS : 30€ x 4 días

5 SEMINARIOS : 25€ x 5 días

RETIRO : 340€

Si vienes al retiro, puedes apuntarte a los seminarios por solo 20€ al día.

# RESERVA

SÓLO 10 ENTRADAS A LA VENTA



Escribiendo un  
mensaje privado, un  
email o un WhatsApp



+34 666310656

THE YOGA CLUB BARCELONA

C/ MARTINEZ DE LA ROSA, 40