

The background of the entire page is a photograph of an outdoor swimming pool area. In the foreground, there is a swimming pool with a metal ladder. To the right, there is a multi-story building with a balcony. The sky is blue with some white clouds. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangle in the center of the image.

Ser Feliz

Retiro de Yoga

Rubén Vásquez, M.Ed., ERYT-500

Costa Rica

Junio 10 a 15, 2017

Ser Feliz - Retiro de Yoga

Regresa a tu paz interior

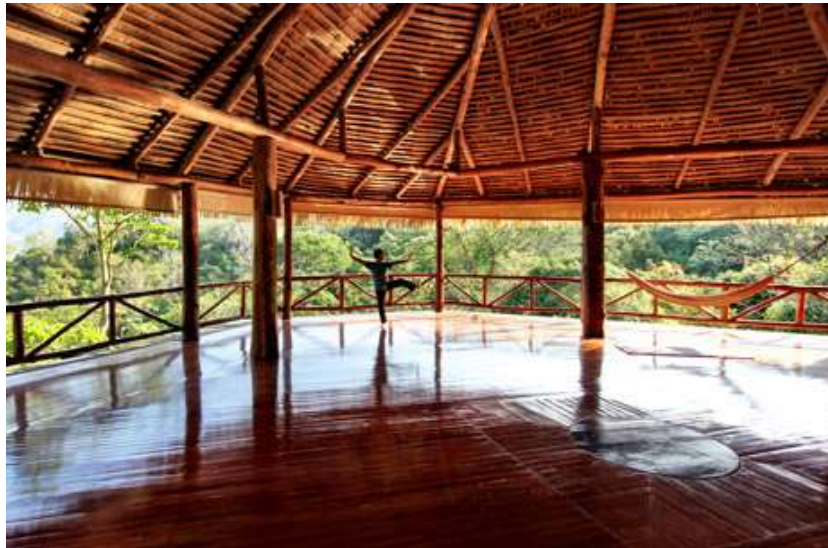
Sábado 10 de junio a jueves 15 de 2017

Embárcate en un delicioso viaje hacia el centro de tu silencio y tranquilidad. En este inolvidable retiro serás guiado por Rubén Vásquez, M.Ed., ERYT500, en un proceso gradual de integración de postura, movimientos, respiración, pensamientos y emociones que te llevarán a sentirte lleno de vida.

"Gracias por el viaje de una vida." – J. & D., participantes en un retiro anterior

Desconéctate.

Al respirar el aire puro de las montañas y apreciar la hermosa vista podrás dejar de lado y sin ningún esfuerzo todo lo que no necesitas. Ser Feliz es un retiro diseñado lleno de oportunidades para desconectarte de la agitación de la vida cotidiana y re-conectar con la profunda paz que llevas dentro.



"Puedes tomar tiempo para encontrarte a ti misma y sentirte en paz. Realmente te hace feliz." – T., participante en un retiro anterior

Recarga tu energía.

Si practicas yoga, sabes que en una sola sesión puedes deshacer la tensión en tu cuello y hombros, relajar la tirantez en tu espalda y caderas y sosegar la voz interior. Simplemente te sientes mejor, relajado y renovado. Imagínate como te sentirás después de 6 días practicando yoga dos veces diarias y además con suficiente tiempo para descansar, explorar o simplemente pasar el tiempo con nuevos amigos.

"¡Las clases de yoga estuvieron geniales! Realmente me gusta mucho esta práctica. Este es el yoga para mí. Quería recuperar mi claridad, calmar mi mente, encontrar mi Zen interior, observar profundamente, entenderme a mí misma y mis prioridades. Siento que el retiro cumplió y superó mis expectativas." – M., participante en un retiro anterior

Renueva tu mente.

En la vida contemporánea pedimos constantemente a nuestra mente que haga mil cosas a la vez mientras que mantiene un registro de nuestra interminable lista de cosas por hacer. No sorprende que parezca imposible calmar nuestra mente. Tranquilízate. Nuestro acogedor centro de retiros tiene todo lo que necesitas y mucho más, incluyendo habitaciones confortables, exquisita comida orgánica preparada con los ingredientes más frescos y un espectacular salón para practicar yoga. El íntimo retiro está rodeado de árboles, aves y mariposas. Como esta todo a tu disposición, tu mente se enfocará naturalmente y estarás presente, saboreando cada momento.

*"Rubén, tu manera de enseñar es impecable. Salí flotando de cada sesión" - L.C.,
participante en un retiro anterior*



Relájate.

Ofrécete el regalo de la relajación. Nuestros cuerpos necesitan descanso profundo para sanar, reparar, recuperarse y fortalecerse. La relajación es fundamental en este proceso. Yo diseño cada retiro cuidadosamente para asegurarme que tengas tiempo y que nunca estés apresurado. Tendrás mucho tiempo para descansar, disfrutar de excelentes tratamientos y también para conocer otras personas muy interesantes que están en el mismo camino. Mi objetivo es que te sientas rejuvenecido y lleno de vitalidad como resultado de este retiro.



"Por primera vez en mucho tiempo, me sentí como yo misma. Me sentí en paz, sin nada porque preocuparme o temer. Me siento muy agradecida. ¡Muchísimas gracias!" – C., participante en un retiro anterior

Rubén Vásquez, M.Ed., ERYT500, tu guía



He cultivado una rica práctica de yoga desde 1996. Como un comprometido estudiante del yoga y como un dedicado profesor mi objetivo principal es hacer que las técnicas del yoga estén al alcance de cada estudiante para que pueda practicar con felicidad y entusiasmo. Como es claro para la mayoría de mis estudiantes, estoy en exploración constante de una amplia variedad de prácticas conducentes al equilibrio y la integración personal.

Es un privilegio para mí poder compartir mi amor por el yoga. Sea que esté guiando una clase, una sesión individual, un taller, un programa de entrenamiento para profesores o un retiro, mi compromiso es ofrecer una manera segura, lógica y efectiva para practicar el yoga de modo que los participantes puedan fluir en armonía con su vida durante la práctica y también al regresar a casa.

"¡Rubén ciertamente practicas lo que predicas!" – J., participante en un retiro anterior

"Me siento muy apreciada por Rubén y sé que él hace que otros se sientan igual. Rubén es siempre cálido y está dispuesto a responder cualquier pregunta. Es claro que Rubén es

auténtico en su práctica de yoga y que comprende la filosofía del yoga. Es fácil confiar en él. Él siempre está dispuesto a compartir sus experiencias para ayudar a los demás. "– C., participante en un retiro anterior

¿Estás listo para un retiro sin preocupaciones? Este es el retiro para ti.

Un retiro de yoga es un viaje impactante que te lleva a descubrir tu fuente interna de paz, equilibrio y felicidad. Así como la mayoría de maestros de yoga se aseguran de minimizar las distracciones durante sus clases para que los estudiantes puedan concentrarse y mantenerse enfocado, entiendo que puede ser abrumador coordinar todos los detalles necesarios para viajar a otro país. Estás en buenas manos. Yo organizo todo para asegurar que el viaje sea agradable. Con años de experiencia viajando y viviendo en Latinoamérica, Europa, Asia y los E.E.U.U., te ofrezco un retiro sin molestias ni distracciones. En los últimos 5 años he organizado retiros en E.E.U.U., México, Costa Rica y Guatemala y pongo a tu disposición mi experiencia para asegurar que tu retiro sea un éxito. He diseñado este retiro para que sea enriquecedor para renovar tu mente, recargar tu cuerpo y nutrir tu espíritu.

Comentarios de participantes en retiros anteriores:

"Rubén también integró a todos compartiendo las frutas y explicando algunas de las diferencias que algunos no comprendían." – L.

"Rubén tiene el don extraordinario de compartir la verdadera esencia del yoga con sus estudiantes. Yo ahora me descubro sonriendo más durante el yoga pues realmente me encanta mi práctica, solo necesitaba recordar que tan calmante, tranquilizante y curativo es el yoga" – J.M., participante en un retiro anterior

"¡Me encantó todo, definitivamente regresaré a más retiros!" – A.



Fechas: Sábado 10 de junio a jueves 15 de junio 2017 – 6 días/ 5 noches

Precio:

- US\$1350 por persona en habitación doble compartida*
- US\$1600 por persona en habitación individual

**La tarifa de habitación compartida solo aplica cuando se comparte la habitación. Si reservas una habitación compartida haré lo posible para encontrar un compañero/a de habitación idóneo, pero si no es posible encontrarlo, el costo será el de una habitación individual.*

Al considerar el precio de este retiro ten en cuenta que elijo con atención todos los detalles mientras que intento reducir los costos sin sacrificar calidad para que recibas los beneficios a un precio razonable. Te invito a que compares este retiro teniendo en cuenta que el precio, además de alojamiento, comida y sesiones de yoga también incluye **traslado ida y regreso entre el aeropuerto en San José y el centro de retiros, todos los impuestos hoteleros, una excursión con el grupo así como también una sesión grupal de terapia de sonido.** Te darás cuenta que es muy difícil encontrar una oferta comparable.

¿No estás seguro de querer compartir una habitación?

"Aunque puedo pagar por una habitación individual y me gusta la privacidad, me di cuenta que en los dos retiros anteriores compartí mi habitación con otra persona y las dos veces resulté con una nueva amiga con una conexión profunda. Las personas que asisten a tus retiros son todas adorables y yo me siento agradecida de compartir esa energía. En resumen me gusta compartir mi habitación." – S.F., participante en un retiro anterior

Pago:

- Tu depósito de US\$100 confirma tu reservación hasta **Noviembre 1, 2016**
- 50% del saldo (\$625 habitación doble, \$750 habitación individual) debe ser recibido **Noviembre 1, 2016**
- Saldo restante (\$625 habitación doble, \$750 habitación individual) debe ser recibido **Abril 1, 2017**



Precio del retiro incluye:

- Estadía de 5 noches / 6 días en AmaTierra Retreat & Wellness Center, Costa Rica
- Traslado desde el Aeropuerto Internacional Juan Santamaría (SJO) al centro de retiros
- 3 deliciosas comidas diarias (cena el día de llegada y desayuno el día de partida)
- Platos vegetarianos o con pescado fresco o pollo libre de hormonas
- Es posible hacer ajustes a las comidas para quienes tienen requerimientos especiales (sin gluten, sin lácteos, etc.)
- Sesión de yoga en la mañana con Rubén para tonificar y revitalizar
- Sesión de yoga en la tarde para relajar e integrar (incluye yoga nidra)
- Excursión grupal a las cascadas
- Sesión grupal de terapia de sonido
- Suficiente tiempo para explorar, relajar, reflexionar y crear
- Impuestos hoteleros
- Traslado del centro de retiros al Aeropuerto Internacional Juan Santamaría (SJO)

Precio del retiro no incluye:

- Pasajes aéreos a San José, Aeropuerto Internacional Juan Santamaría (SJO). Desde Tampa los pasajes cuestan alrededor de \$450-600
- Propinas para el personal del centro de retiros (sugerimos \$50)
- Impuesto de salida de Costa Rica (\$29). *Favor notar que desde junio 2015 las siguientes aerolíneas incluyen el costo del impuesto de salida en el costo del pasaje: American Airlines, Copa, Delta Airlines, Jet Blue Airways, Southwest Airlines and United Airlines.*

Actividades opcionales (no incluidas en el costo del retiro)

- Sesiones individuales con Rubén Vásquez
- Excursiones y actividades adicionales (Eco-aventura, tirolesa/canopy, terapia equina, playa, etc.)
- Tratamientos en el Spa (Masaje, Desintoxicación, Consulta Nutricional/Herbal, etc.)
- Comidas a la carta



Sesiones de Yoga

Todas las sesiones de yoga están a cargo de Rubén Vásquez. Las sesiones de yoga están diseñadas con el objetivo de facilitar la experiencia del retiro, y por tanto las sesiones están organizadas en una progresión gradual. Las sesiones son exclusivamente para el grupo para garantizar continuidad, coherencia así como también para crear un sentimiento de comunidad.

En mi experiencia los elementos más importantes en el yoga son la consciencia y la respiración óptima. Cuando los aplicamos, cada sesión fluye de manera orgánica y natural invitando la integración de todos los aspectos del yoga. En cada sesión hago lo posible para personalizar la práctica con una variedad de técnicas que beneficien a todos los estudiantes.

"Rubén es profesional y tiene experiencia. Pienso que Rubén obtuvo nuestro respeto y confianza con su filosofía y técnicas. Apreciamos su filosofía respecto a la "meditación" como la parte primordial en el yoga con un énfasis en descubrir "quienes somos" y "que queremos" en este "momento". Valoramos la perspectiva gradual en la que las diferentes posiciones fueron agregadas para poder escoger "contribuir" nuestro mejor esfuerzo cuando nos sentimos "listos". ¡Excelente! – C. participante en retiro anterior

¿Estás listo para darte la oportunidad de refrescarte, recargarte y encontrar tu paz interior?

Un retiro es un compromiso que hacemos para crear tiempo para nosotros mismos y para profundizar práctica. Mi principal objetivo es ofrecerte un retiro de incomparable calidad a un precio justo, competitivo y asequible. No te perderás en un grupo grande de gente. El **número de participantes es limitado** de modo que cada persona se sienta cómoda e integrada y también para poder ofrecer a todos y cada uno mi atención durante todo el trayecto.



¡Asegúrate de reservar tu espacio con suficiente anticipación para embarcarte en esta maravillosa aventura!

¿Listo para reservar?

Sigue estos pasos:

- Contáctame (ruben@rubenasquez.com) tan pronto como sea posible para reservar tu cupo en este viaje de transformación.
- Envíame el depósito de US\$100 (cheque por correo). El depósito será abonado al costo del retiro.
- Cuando reserves tu cupo te enviaré un formulario de inscripción, un contrato así como también un documento con toda la información necesaria para prepararte para el viaje y saber que traer. Así como también respuestas a las preguntas más frecuentes.
- Si deseas, una vez tenga mi itinerario, puedo enviártelo (en case que quieras volar desde el área de Tampa y desees tomar los mismos vuelos).
- 50% del saldo (\$625 habitación doble, \$750 habitación individual) debe ser recibido **Noviembre 1, 2016**
- Saldo restante (\$625 habitación doble, \$750 habitación individual) debe ser recibido **Abril 1, 2017**
- Empaca, vuela y disfruta el viaje
- Regresa a casa refrescada, renovada y llena de paz y felicidad.

"Rubén fue más que maravilloso. Gracias a su guía cada uno de nosotros regresó a casa con un renovado deseo de continuar o mejorar nuestra práctica y con nuestros corazones más sosegados y felices." – J. participante en retiro anterior



Contacto

Quiero que tengas toda la información necesaria para participar en este retiro. Aquí podrás encontrar respuestas a las preguntas más frecuentes acerca de retiros de yoga. También puedes mirar las fotos de retiros pasados (<http://yoga-aqui-ahora.com/retiros.html#past>) para darte una idea de lo que encontrarás. Si tienes alguna pregunta, por favor no dudes en contactarme para poder responder a tus inquietudes a tu completa satisfacción:

Rubén Vásquez

ruben@rubenvasquez.com

727.771.3612



Preguntas Frecuentes acerca de Retiros de Yoga

¿Por qué ir a un retiro?

Un retiro es un regalo que te das a ti mismo. Es una oportunidad de estar libre de tus responsabilidades habituales para poder centrarte a través de descansar, relajarte y nutrir tu cuerpo, mente y alma. Al visitar un lugar que no nos es familiar podemos ver todo (incluyendo a nosotros mismos) con nuevos ojos y una nueva perspectiva. Durante tiempos inmemoriales muchas culturas en el mundo han observado la importancia de hacer una pausa en la vida cotidiana para cultivar una conexión profunda con uno mismo y con lo que es realmente valioso. En un retiro de yoga te guiaré en la aplicación de una variedad de técnicas que te ayudaran a sentirte animado, en calma y lleno de felicidad. Además de posturas y movimientos dirigidos a mejorar flexibilidad, fortaleza y equilibrio, disfrutarás de técnicas de respiración, relajación guiada y meditación. Las prácticas son adecuadas a las necesidades y nivel de habilidad del grupo para que puedas disfrutar de los beneficios de una práctica consistente. También tendrás tiempo suficiente para relajarte, descansar y explorar.

¿Por qué ir a Costa Rica?

Costa Rica es un destino turístico internacional entre otras razones por su increíble biodiversidad y por cordialidad de los costarricenses (ticos). El estilo de vida en Costa Rica es relajado y la filosofía sencilla enmarcada por la expresión "Pura Vida" refleja los valores de la tierra: aprecio por vivir con gusto y en armonía con la familia, los amigos y la naturaleza. No sorprende que Costa Rica esta siempre arriba en el listado de Happy Planet Index como uno de los sitios más felices del mundo. También, el agradable clima, la falta de ejército, los altos niveles de alfabetización y mucha longevidad hacen de Costa Rica un lugar extraordinario y fascinante.

No tengo mucha experiencia viajando internacionalmente. ¿Qué información necesito?

He vivido y viajado en el continente americano, Europa y Asia. Mis experiencias como viajero me han ayudado a entender las necesidades de los viajeros internacionales. Así como en mis clases y talleres hago todo lo posible para crear un espacio seguro en el que los estudiantes puedan explorar sus capacidades, antes y durante el viaje comparto información y guía de acuerdo a lo que necesita cada persona. Con gusto intentaré ofrecer mi asistencia para que tu viaje sea más que satisfactorio.

Dependiendo de donde vives, es posible que necesites una visa para visitar Costa Rica. Puedes encontrar información en:

Requisitos para visas de turismo, Migración y extranjería de Costa Rica:

<http://www.migracion.go.cr/extranjeros/visas.html>

Información de visas, a través de la embajada de Costa Rica en Washington: <http://www.costarica-embassy.org/?q=node/93>

¿Es seguro visitar Costa Rica?

Estoy interesado en ofrecerte un retiro libre de preocupaciones. Sé que es imposible predecir el futuro. Sin embargo, es esencial prepararse con diligencia y minimizar riesgos. La tasa de crímenes en Costa Rica es bastante baja y, dado que las armas son ilegales, los crímenes violentos son muy raros. Por supuesto, tener un nivel razonable de precaución y actuar con sentido común son una buena manera de prepararnos para un viaje seguro y placentero. Durante el retiro estaremos en un centro de retiros bien establecido, en un lugar seguro y con sus propias medidas de seguridad. En los retiros que hemos hecho en Centroamérica en los últimos años hemos tenido la buena fortuna de no haber tenido nunca razón alguna para preocuparnos por la seguridad de nuestro grupo.

¿Qué pasa si tengo alergias o intolerancias a ciertas comidas?

En el centro de retiros la comida es preparada diariamente con ingredientes locales frescos. Sirven una completa variedad de platos cada día y los chefs tienen experiencia y familiaridad con modificaciones y sustituciones para bastantes alergias y requerimientos alimenticios incluyendo comida vegetariana, vegana y

alergias a gluten, entre otras. Por favor avísame acerca de tus necesidades alimenticias para asegurarme que el personal de cocina esté al tanto y pueda preparar platos deliciosos y saludables que cumplan con tus necesidades.

¿Cómo es el programa típico de un día en el retiro?

Empezamos el día con una práctica revitalizante en la mañana para despertar cuerpo y mente de 7:00am a 8:45am. A las 8:45 desayunamos. El resto de la mañana está libre para que disfrutes a tu propio ritmo. El almuerzo se sirve de 1pm a 2pm. La tarde es libre hasta las 4pm, cuando nos reunimos para una práctica que incluye relajación profunda y yoga nidra hasta las 6pm. La cena se sirve a las 7pm. Al caer la noche nos retiramos a descansar. Por supuesto, como en cualquier práctica de yoga, puedes escoger hacer tanto como te sea útil para sentirte centrado y equilibrado.

Muestra del horario

- 7:15am – 8:45am Práctica de Yoga completa
- 8:45 – 9:30am Desayuno
- 9:30am – 1:00pm Libre para relajamiento, reflexión y actividades opcionales
- 1:00 – 2:00pm Almuerzo
- 2:00 – 4:00pm Libre para relajamiento, reflexión y actividades opcionales
- 4:00 – 6:00pm Práctica de yoga restaurativa y yoga nidra
- 7:00pm Cena

¿Qué pasa si yo no practico yoga con regularidad, seré capaz de aguantar el ritmo de práctica?

Todas las personas interesadas son bienvenidas a asistir al retiro. Durante el retiro podrás expandir tu práctica de yoga e incorporar un amplio espectro de técnicas para tu beneficio. Algunas de las técnicas que usamos incluyen respiración, consciencia, concentración, relajamiento, posturas, movimientos, meditación así como también sugerencias para emplear las técnicas del yoga en la vida diaria. En otras palabras, **no practicaremos posturas de yoga todo el día.** Por el contrario, disfrutarás de una serie de clases que progresan gradualmente y en las que hay opciones para participantes a todos los niveles. El énfasis está en encontrarnos a nosotros mismos precisamente donde estamos y en adaptar la práctica para que nos ayude a sentirnos llenos de vida y energía. Mientras algunas personas prefieren asistir a todas las sesiones, otras escogen dormir más tarde un día o tomar tiempo para relajarse y descansar. Comentarios recibidos en retiros anteriores:

"Rubén, en mi opinión eres un gran maestro. Me encanta tu estilo. ¡Se nota que tienes muchos años de experiencia!" – H.A, profesora de yoga

"Las clases de yoga fueron increíbles – me encantó la variedad – no muy difícil así que todos pudimos participar. La filosofía es algo que llevaré conmigo." – J.

"Rubén adaptó las clases al nivel de la mayoría de los participantes. La enseñanza tenía una fluidez y consistencia fácil de seguir y de aplicar. Las sesiones fueron guiadas muy bien para nuestro nivel. Como preparador físico me es fácil reconocer el talento requerido para diseñar una clase y llevarla a cabo con claridad. Sus explicaciones relacionando lo enseñado con la vida cotidiana y la relajación también fueron excelentes. ¡Muy bien!" – C.

"La enseñanza de yoga estuvo muy bien. Rubén ofreció una variedad de estilos y de niveles de dificultad para llegar al nivel de todos los participantes, lo que era un reto pues había una gran variedad de gente con diferentes niveles de habilidad." – L.

¿Es posible cancelar?

- *HERE*
- Si el retiro no reúne el número mínimo de participantes, nos reservamos el derecho a cancelarlo y reembolsaremos los depósitos recibidos.

- El depósito inicial de US\$100 puede ser reembolsado (menos US\$50 por costo de procesamiento y cancelación) si el participante necesita cancelar **antes de Marzo 1, 2017**. Todos los demás pagos no son reembolsables.
- En caso de cancelación, recibirás crédito para un retiro en el futuro.
- No aceptamos cancelaciones. Sugerimos comprar seguro de cancelación para cubrir los costos de cancelar.
- No se darán reembolsos por unirse al retiro después de la fecha de iniciación o por salir antes de que termine el retiro.
- No se harán excepciones en estas normas de cancelaciones aun en caso de problemas del clima o lesiones personales.

¿Cuál es el horario del retiro?

Sábado, Junio 10, 2017

- Llegada a San José, Aeropuerto Internacional Juan Santamaría (SJO), antes de las 3:00pm
- Traslado al centro de retiros (aprox. 50 minutos)
- 5:00 – 6:00pm Práctica restaurativa
- 7:00pm Cena

Domingo, Junio 11

- 7:15am – 8:45am Práctica de Yoga completa
- 8:45 – 9:30am Desayuno
- 9:30am – 1:00pm Libre para relajamiento, reflexión y actividades opcionales
- 1:00 – 2:00pm Almuerzo
- 2:00 – 4:00pm Libre para relajamiento, reflexión y actividades opcionales
- 4:00 – 6:00pm Práctica de yoga restaurativa y yoga nidra
- 7:00pm Cena

Lunes, June 12

- 7:15am – 8:45am Práctica de Yoga completa
- 8:45 – 9:30am Desayuno
- 10:00am – 1:00pm Excursión a las cascadas
- 1:00 – 2:00pm Almuerzo
- 2:00 – 4:00pm Libre para relajamiento, reflexión y actividades opcionales
- 4:00 – 6:00pm Práctica de yoga restaurativa y yoga nidra
- 7:00pm Cena

Martes, June 13

- 7:15am – 8:45am Práctica de Yoga completa
- 8:45 – 9:30am Desayuno
- 9:30am – 1:00pm Libre para relajamiento, reflexión y actividades opcionales
- 1:00 – 2:00pm Almuerzo
- 2:00 – 4:00pm Libre para relajamiento, reflexión y actividades opcionales
- 4:00 – 6:00pm Práctica de yoga restaurativa y yoga nidra
- 7:00pm Cena

Miércoles, June 14

- 7:15am – 8:45am Práctica de Yoga completa
- 8:45 – 9:30am Desayuno
- 9:30am – 1:00pm Libre para relajamiento, reflexión y actividades opcionales
- 1:00 – 2:00pm Almuerzo
- 2:00 – 4:00pm Libre para relajamiento, reflexión y actividades opcionales
- 4:00 – 6:00pm Práctica de yoga restaurativa y yoga nidra
- 7:00pm Cena

Jueves, June 15

- 7:00am - 8:00am Práctica de cierre
- 8:00am Desayuno
- Regreso

Contacto

Por favor no dudes en contactarme para poder responder a cualquier pregunta que tengas:

Rubén Vásquez

ruben@rubenvasquez.com

727.771.3612

