

Viernes 24 Feb
hasta el
Domingo 26 Feb
2023

SEITAI

KATSUGEN UNDO
YUKI

CURSO INTENSIVO
RESIDENCIAL EN
CAL GARRIGA



Información y Reservas
Olivia Civil
664 735 137

olivia@osteo-ioga.com

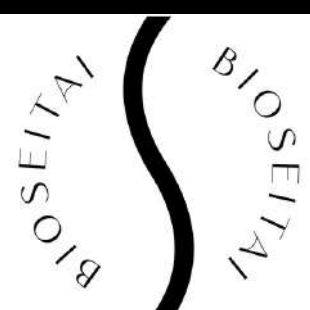
www.osteo-ioga.com/calgarriga

www.bioseitai.com

Cataluña



CAL GARRIGA
Connectar · Créixer · Brillar
Prades de la Moixosa



Taller **Seitai** intensivo residencial



Plazas Limitadas

NOTA: Normalmente estos cursos son más concurridos. En esta ocasión, por capacidad del alojamiento, sólo podremos acoger a un grupo reducido de personas, por lo que la Experiencia será más privada, íntima e intensa.

Esto nos ofrece una magnífica oportunidad difícil de repetir.

Te sugerimos, que si estás interesada/o, formalices la reserva lo antes posible.

ORGANIZAN

ESCUELA } EITAI BIO } EITAI

 **CAL GARRIGA**
Connectar · Creixer · Brillar
Prades de la Moixosa



¿Qué es **Seitai**?

- Seitai es reaprender a conectar con el Movimiento Vital, para cultivar, educar y custodiar nuestra Vida Espontánea.
- Seitai no es terapia. No es método.
- Seitai es un **DESCUBRIMIENTO** sobre cómo la Vida vive, se expresa, se mantiene y se manifiesta invariablemente en 5 movimientos + y -, (tensión y relajación).

El Vaivén está implicado en nuestra experiencia psíquica, vital, corporal, emocional, energética, e incluso, en nuestra experiencia social, profesional y familiar. Que ese vaivén sea fluido y amplio, que no pierda su "frescura", es fundamental para el mantenimiento de nuestra Salud.

El Seitai aporta conocimientos totalmente reveladores y novedosos para cada Ser Humano que desea vivir su vida y expresarla, desde sus células únicas e irrepetibles.

- Además el Seitai ofrece unas prácticas sencillas, altamente eficaces para que cualquiera conviva consigo mismo de manera natural y en **plenitud**.

Vivir con salud es fácil... Si sabes cómo

Seitai significa:

Organismo en Orden. Cuerpo armonizado.

¿Conoces a la japonesa Marie Kondo?

Ella ha enseñado al mundo a poner orden en armarios, cajones y casas con su método Kumari.

Seitai es el Método Kumari de la Vida, que nos enseña de una manera sencilla pero altamente eficaz, a poner en orden ese cosmos que es nuestro organismo vivo, compuesto de:

- Órganos, células, membranas, vértebras, etc.
- Psique-mente
- Emociones
- Canales energéticos

El Ser Humano desarrollado se ha olvidado de **observar la vida espontánea que le surge.**

Las personas flexibles vitalmente, **responden con habilidad a cualquier situación.**

Es una cuestión de **supervivencia.**

Sin embargo, esa capacidad está **embotada**: abuso de medicamentos, sedentarismo, comida basura, estrés...

整体

¿Qué haremos?

EL CURSO VA DIRIGIDO TANTO A PERSONAS QUE SE INICIAN POR PRIMERA VEZ, COMO A PERSONAS QUE YA TIENEN INCORPORADO EL SEITAI EN SU VIDA COTIDIANA, QUE DESEAN PROFUNDIZAR, Y ADEMÁS DISFRUTAR DE LA PRÁCTICA EN GRUPO.



- Conoceremos los fundamentos principales del Seitai.
- Profundizaremos en las prácticas maravillosas del Katsugen Undo y el Yuki de manera totalmente **VIVENCIAL**.
- Observaremos el Movimiento Vital y su repercusión en nuestra psique y salud.
- Descubriremos cómo el movimiento está estructurando y organizando nuestro organismo.
- Introduciremos Prácticas y Conocimientos **nuevos** para los que ya practican.
- Y lo **+** importante, disfrutaremos como bebés despreocupados y vivos.

¿Quién imparte el Seminario **Seitai**?

Laura López Coto

Periodista, guionista y escritora especializada en Seitai.

Directora de la Escuela Seitai
Miembro de la Fundación Seitai

Se dedica activamente desde hace 19 años a profundizar, divulgar y transmitir el **Seitai**

Discípula y ayudante hasta su fallecimiento en el 2020, del Maestro Katsumi Mamine.

Autora de los libros de Seitai más leídos en el planeta con editoriales internacionales y traducidos a 5 idiomas.

TÍTULOS:

- Seitai Inteligencia Vital
- Seitai Mujer Vital
- Seitai Vital Intelligence (Inglés)
- Seitai Katsugen Undo.

Sus Centros en Madrid y Cuenca pertenecen a la Fundación Seitai



“Me topé con esta maravilla, nacida en Japón, en el 2003. Y descubrí que las personas que conocían el Katsugen Undo, enfermaban menos y cuando enfermaban, atravesaban sus dolencias de una manera muy diferentes al resto de la gente. Entonces supe que tenía que dar a conocer algo tan importante. Desde ese día, no he dejado de profundizar y de prepararme para ti. Me he formado con grandes Maestros. El más importante, Katsumi Mamine, mi mentor y con quien colaboré directamente. Mis centros de Madrid y Cuenca pertenecen a la Fundación Seitai.”

*LAURA LÓPEZ COTO
Dra. Escuela Seitai*



¿Dónde?

Nos reunimos en:

CAL GARRIGA

08281 Prades de la Molsosa
LLEIDA

A 95 Km de Barcelona

A 102 Km de Lleida

A 108 Km de Tarragona

A 150 Km de Girona

A 247 Km de Zaragoza

A 372 Km de Valencia

A 379 Km de Pamplona

A 564 Km de Madrid

¡Consúltanos cómo llegar!



¿Por qué en Cal Garriga?

Cal Garriga es la casa que os ofrecemos para hospedaros. En ella encontrarás sencillez y respeto.

Las habitaciones son básicas y funcionales, la comida vegetariana, km0 en lo posible, y ecológica, y disponemos de un jardín donde podrás conversar o relajarte, contemplando las fantásticas vistas al PrePirineo.

Para nosotros es tan importante el curso o retiro que se ofrece en **Cal Garriga** como todo lo que le acompaña: el silencio y el cielo estrellado de la noche. Una alimentación saludable y equilibrada elaborada con alimentos de calidad comprados a los productores locales. La belleza natural del entorno. Y la calidez del ambiente familiar que hay en el hospedaje.

Cal Garriga es un espacio para conectar y nutrir el corazón, la mente y el cuerpo.

Tenemos todo preparado para que disfrutes de un fin de semana **Seitai** inolvidable.



Habla con el equipo de **Cal Garriga**

En este Dossier encontrarás toda la información.
Y para cualquier duda ponte en contacto con Olivia.
Te atenderá con todo el mimo.

Olivia:

TF: 34 664 735 137

Mail: olivia@osteo-ioga.com



Programa

Viernes 24 Feb 2023:

Llegada a Cal la Garriga a partir de las 17h.
Bienvenida y acomodo.
De 19h a 21h, inicio de Taller **Seitai**.
A las 21,30h, Cena.

Sábado 25 Feb 2023:

A las 9h: Desayuno.
De 10h a 13,30h: Taller **Seitai**.
A las 14,00 h: Comida Menú Vegetariano.
De 16h a 19h: Taller **Seitai**.
A las 21,30h: Cena.

Domingo: 26 Feb 2023

A las 9h. Desayuno.
De 10h a 13,30. Taller **Seitai**.
A las 14,00h: Comida.
Entre las 16:30h y las 17h, despedida.

Comidas durante tu estancia

Mientras disfrutas de nuestras instalaciones y del curso que te descubrirá una nueva perspectiva sobre tu ignorada, (pero no ignorante naturaleza), en casa vamos preparando un menú pensado especialmente para ti.

Todo estará basado en una alimentación saludable y equilibrada elaborada con alimentos de calidad comprados a los productores locales.

También te incluimos los breaks entre horas, como son las infusiones, la fruta, las galletitas, el chocolate...

La idea es disfrutar el taller, del entorno, del silencio y de unos platos deliciosos para cargar pilas :)





¿Cuánto?

9 Plazas en Cal Garriga + 6 plazas en casa de Turismo Rural cercana

Hay varias opciones de alojamiento: disponemos de habitaciones dobles, (doble cama o de matrimonio), triples, e individuales.

- Alojamiento en habitación triple + taller Seitai + comidas en régimen de pension completa: **290 € por persona**
- Alojamiento en habitación doble + taller Seitai + comidas en régimen de pension completa. **300 € por persona**
- Alojamiento en habitación individual + taller Seitai + comidas en régimen de pension completa. **325 € por persona**

Nota:

La casa cercana de Turismo Rural está tan sólo a 100mtrs. Pero tanto el taller Seitai como las comidas, se harán todas en Cal la Garriga, independientemente del lugar donde te alojes.





¿Qué traer?

- Calzado o calcetines para dentro de casa
- Esterilla de Yoga, a ser posible que no se deslice.
- 1 o 2 mantitas, que serán de gran versatilidad .
- Cojín de Meditación o algo para sentarte a gusto.
- Ropa cómoda para la práctica.
- Una toalla para la ducha.



LO QUE TIENES QUE SABER...

Seitai es una Cultura registrada y reconocida por el Mº de Educación y Ciencia de Japón desde 1958, como esencial para que la población cultive su salud y la vida plena. En ningún caso se trata de un método.

Los participantes se dan por informados de que el **Seitai** nos enseña a observar y profundizar en el Movimiento Espontáneo. Y que en ningún caso está considerado como terapia.

Las prácticas de **Seitai** son agradables e inocuas. Por lo que los responsables de esta actividad, no se hacen cargo de actuaciones que los participantes realicen.

En caso de duda, como siempre, lo mejor es que consultes con tus facultativos sanitarios sobre lo idóneo que resulta esta actividad para ti.

Leed con atención,
por favor

SALUD . VIDA . MOVIMIENTO .



¿CÓMO RESERVAR TU PLAZA?

#Inscripciones

Por ser un encuentro especial y de aforo limitado, sólo se garantiza la plaza a las personas que se pongan en contacto y formalicen la reserva.

Para información e inscripción, por favor contacta con OLIVIA.
Teléfono y WhatsApp: 664 735 137

Mail: olivia@osteo-ioga.com

Tu plaza quedará confirmada en el momento en que hagas un adelanto de 150 euros.

A continuación, por favor, haznos llegar el justificante del ingreso por correo o por WhasApp.. ¡Y listo! :)

El resto se abonará en el momento de la llegada en Cal la Garriga. Por motivos de organización, este adelanto no es retornable.



SEITAI

+ Informaciones

Para una información más completa
sobre Seitai y Laura López Coto



PRENSA SEITAI



BIOSEITAI.COM



FACEBOOK SEITAI



LAURA LÓPEZ COTO



[INSTAGRAM](#)

Para reservas



OLIVIA@OSTEO-IOGA.COM



34 664 735 137



Galería de Imágenes





Vivimos rodeados de cosas que nadie ve.

Frase inspirada en S. Holmes