

TRANSFORMATIVE TRAVEL BY BRU&BRU
DESCONECTA DEL MUNDO Y RECONECTA CON TU ESENCIA

YOGA RETREAT EN SRI LANKA *con Arianna Forte*



"El Yoga es un arte. Quiero enseñaros ese arte, quiero mostraros que detrás de cada movimiento, de cada respiración, de cada pensamiento hay una gran intención de abrir el cuerpo, de fortalecerlo, de alinearlo para que, en definitiva, consigamos volver a sentir la belleza y la alegría de la vida".

ARIANNA FORTE



Acompáñanos en una experiencia transformadora en Sri Lanka, la isla del bienestar. Desconecta del mundo y reconecta con tus propios ritmos y con los de la naturaleza en Santani Resort, situado en el corazón de la isla, cerca de la ciudad de Kandy.

El objetivo de este viaje es reequilibrar tu armonía gracias al yoga y reconectar con tu esencia interior y con todo aquello que te hace ser tú. El yoga calma la mente y aporta armonía interior, fuerza y flexibilidad.

Te ofrecemos una combinación excepcional de clases de yoga, meditación y ejercicios de respiración al aire libre con Arianna Forte, profesora de yoga y especialista en nutrición ayurvédica, con más de 10 años de experiencia. Cada mañana, despertaremos nuestro cuerpo con una práctica de Hatha Vinyasa, con ejercicios inspirados en los cuentos tradicionales de las divinidades hindúes.

Por la tarde, realizaremos una práctica de yoga más terapéutico, con posturas de relajación y meditación y técnicas de respiración (Pranayama), que nos permitirá acabar el día con calma y conectados a nuestra esencia interior.

Alternaremos nuestras clases de yoga con visitas a la zona donde descubriremos infinitos campos de té y algunos de los templos y artistas más emblemáticos de Sri Lanka.

Y disfrutaremos de la gastronomía local basada en platos saludables y descubriremos los secretos de la nutrición ayurvédica. ¡Incluso probaremos la receta tradicional de curry de cangrejo que nos enseñará a cocinar nuestra abuelita ceilandesa!

PLAZAS LIMITADAS

FECHAS: del 7 al 15 de octubre de 2016

LUGAR: Sri Lanka

PRECIO: desde 2.800€ por persona. Vuelos no incluidos. Consulta nuestras tarifas especiales

INCLUYE:

- Todos los traslados
- Estancia de 7 noches en Santani Resort
- Pensión Completa
- Sesiones de yoga y meditación por Arianna Forte
- Charlas de nutrición ayurvédica por Arianna Forte
- Visitas y actividades con guía en privado
- Visado, propinas y seguro de viaje

Te esperamos en BRU&BRU y te informaremos sobre este y otros "Yoga Retreats" en:
Grecia, Costa Rica, Bhutan, Mallorca, Montseny (Cataluña)

MÁS INFORMACIÓN DE ESTE VIAJE EN:

BRU&BRU
EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER

Vallmajor, 15 · 08021 Barcelona

T. 93 201 18 70

www.bru-bru.com



UN DESTINO MÁGICO LLENO DE
CULTURA, ENERGÍA Y COLOR

MI PERÚ

by Ana Bru

"Historia, cultura, artesanía, gastronomía, tradiciones, la amabilidad de la gente... Perú es un país sorprendente que no deja indiferente a nadie. No podría quedarme sólo con una experiencia... Caminar entre las ruinas del Valle Sagrado de los Incas, recargarme con la energía del Machu Picchu, adorar el lugar del nacimiento del sol en las aguas cobalto del lago Titicaca, descubrir la vibrante vida de la ciudad de Cuzco... Perú es un país lleno de color y de magia. ¡Un destino transformador, imperdible y sorprendente para cualquier viajero!"

Ana Bru

BRU & BRU
EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER

Vallmajor, 15 · 08021 Barcelona

T. 93 201 18 70
www.bru-bru.com



¡TE ESPERAMOS EN BRU&BRU!

TE DISEÑAREMOS UN ITINERARIO ÚNICO
Y PERSONALIZADO PARA QUE DESCUBRAS
EL PERÚ MÁS AUTÉNTICO.

LO QUE NO PUEDES PERDERTE EN TU VIAJE A PERÚ:

- El paisaje del Valle Sagrado de los Incas y el sitio arqueológico de Pisac, con su mercado dominical de artesanía.
- Dormir en Belmond Sanctuary Lodge lo que te permite acceder al amanecer y al atardecer a Machu Picchu sin gente alrededor.
- Meditar en un punto energético situado al lado del Puente del Inca, donde confluyen las energías especiales y mágicas de la zona.
- Descubrir los efectos y maravillas de la Quinoa y el Pisco Sauer de "El Mercado" en Lima.
- El templo del Sol del poblado arqueológico de Ollantaytambo.
- El taller textil de Nilda Callañaupa en Chinchero, donde descubrimos el rol de este arte en la vida andina.
- Un recorrido escénico a bordo del tren Hiram Bingham de Belmond
- Las vistas de la vibrante ciudad de Cuzco desde el hotel Belmond Palacio Nazarenas
- Las procesiones en el centro histórico de Cuzco
- Un picnic a orillas del lago Titicaca mientras se pone el sol, antes de regresar al hotel Titilaka.





¿AÚN NO
HAS VIAJADO CON
NOSOTROS?

BRU&BRU
EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER

**NUESTROS VIAJES INSPIRAN, EMOCIONAN
Y TRANSFORMAN**

Queremos conseguir que haya un antes y un después
de tu viaje con BRU&BRU

SOMOS ARTESANOS DEL VIAJE

Cada viaje es diferente y lo diseñamos a medida y con mimo,
cuidando hasta el más mínimo detalle

VIAJAR NOS APASIONA

Buscamos experiencias innovadoras y nuevas formas
de abordar los destinos de siempre.

Nuestra filosofía es ir siempre un paso más allá.

**OFRECEMOS GARANTÍA Y SEGURIDAD
A NUESTROS CLIENTES**

Todo lo que recomendamos lo hemos vivido en primera persona

NUESTRO SECRETO SON LAS PERSONAS

Tanto nuestro equipo como nuestros embajadores locales
marcan la diferencia a la hora de convertir cada destino en el
viaje de tu vida.

**EN NUESTRA AGENCIA TE SENTIRÁS
COMO EN CASA**

Para nosotros, lo más importante eres tú y estamos aquí
para ayudarte a descubrir el mundo y sus secretos y llegar
donde nadie llega.

Vallmajor, 15 · 08021 Barcelona

T. 93 201 18 70

www.bru-bru.com