

Única experiencia de yoga en
plena naturaleza

RETIRO DE YOGA

CON PAULA Y MARÍA

13 AL 15 DE MAYO DE 2022



Paula Rico

Soy Paula, practicante y profesora de Yoga, formada en Hatha Yoga (400h) por la Escuela Internacional de Yoga (Eiy) y en Yoga para Embarazadas (50h) con la organización Yoga sin Fronteras.

El Yoga llegó a mi vida para quedarse. Me fascinó y desde que me comprometí con mi práctica personal, no he dejado de descubrir y agradecer por ello los beneficios que esta práctica milenaria ofrece. En mis clases propongo una práctica basada en el movimiento fluido y orgánico, buscando la coherencia energética y teniendo siempre a la respiración como protagonista de nuestra práctica. Todo desde el respeto a cada proceso y mi experiencia personal.

María Zorita

Soy María, con más de 500 horas de formación, soy profesora certificada de Yoga Iyengar, Vinyasa Yoga, Prana Flow, Yoga prenatal y especialista en movilidad funcional (FRC).

El Yoga para mi es un continuo aprendizaje, la práctica y la búsqueda no terminan nunca. En mis clases notarás la influencia de estos estilos: secuencias creativas, movimiento consciente, precisión y detalle en las acciones realizadas en cada parte del cuerpo para lograr una conexión más profunda con tu cuerpo y tu práctica.



El retiro

En este retiro te invitamos a desconectar de la rutina del día a día para sumergirte en la práctica de Yoga: asana, pranayama, y meditación, como herramientas para cuidar de ti y reencontrar la mejor versión de ti misma/o.

Te proponemos un programa de actividades muy completo y diseñado con mucho cariño. Todas las actividades que proponemos son opcionales, por lo que siempre puedes decidir participar o no en ellas.

Actividades

Todos los días habrá una clase temática de 90 minutos de Vinyasa Yoga Flow focalizada en la práctica de asana y pranayama desde la respiración y el movimiento consciente, preciso y fluido para conectar con el momento presente y sentir la energía renovada.

Las tardes del sábado y domingo las dedicaremos a talleres guiados en los que profundizaremos, analizaremos y trabajaremos con mayor detalle en un objetivo específico, centrándonos en algunos asanas concretos, en aspectos más sutiles de la práctica, buscando una propuesta diferente. También habrá tiempo para descansar, leer y dar paseos por la naturaleza.





Comida saludable

El Aceitunero, la casa rural en la que nos alojaremos nos ofrece un menú vegetariano y saludable con productos de su huerta y producto local ecológico. Si tienes alguna intolerancia alimentaria o sigues una dieta vegana, no dudes en decírnoslo para coordinar tus comidas con El Aceitunero.

Una práctica adaptada a tí

No necesitas tener una práctica avanzada para venir a nuestro retiro, pero sí que hayas tenido algún contacto previo con la práctica, de manera que puedas aprovechar al máximo la propuesta de las clases. Si tienes alguna duda o quieres ampliar información, estamos a tu disposición.

PROGRAMA

13 a 15 de mayo 2022

viernes

16.30h - 18h: llegada y recepción

18h: presentación y bienvenida

19h: Vinyasa Yoga Flow - 90 min

20.30h: Bhakti Yoga - 30 min - meditación con mantras para culminar el día

21.30h: cena

sábado

08h - 09h: disponibilidad de la shala

09h: Vinyasa Yoga Flow - 90 min

11h - 12.30h: brunch

13h - 17h: salida ruta rural (opcional) y tiempo libre

17h: taller de profundización - 3 horas

20h: sesión de meditación guiada - 30 min

21h: cena

domingo

08h - 09h: disponibilidad de la shala

09h: Vinyasa Yoga Flow - 90 min

11h - 12.30h: brunch

12.30h - 15h: Tiempo libre

15h: taller de profundización - 2,5 horas

18h: actividad de cierre

19:30h: salida

El aceitunero

La preciosa casa rural El Aceitunero está situada muy cerca de Madrid (139Km) en un entorno rural en plena estepa castellana. En mayo podremos disfrutar de la llegada de la primavera: el verde de la tierra, el rojo de las amapolas que salpican los campos y el aroma de la flor de manzanilla. Una experiencia para todos los sentidos.

La planta baja de la casa está compuesta por una cocina de estilo americana abierta al salón con una gran mesa comedor. El salón tiene televisión y un cómodo sofá y, lo mejor de todo, una chimenea de leña.

La planta de arriba es un espacio diáfano reservado para la shala de Yoga, es un espacio dedicado a transmitir paz, con luz tenue y cambiante.

La casa cuenta con 7 habitaciones, todas ellas dobles con camas individuales. y 5 baños. 3 habitaciones disponen de baño propio y otras 4 de baños compartidos.

Además, la casa rural dispone de un espacio chill out con piscina y al aire libre.



Cómo llegar

En coche o en transporte público (RENFE a Arévalo o BUS a Montuenga): si optas por esta última opción avísanos para organizar con El Aceitunero tu recogida.

Oferta de lanzamiento hasta el 20 de febrero*

- HABITACION DOBLE CON BAÑO PRIVADO.....345€
- HABITACION DOBLE CON BAÑO COMPARTIDO.....320€

Precio a partir del 20 de febrero

- HABITACION DOBLE CON BAÑO PRIVADO.....375€
- HABITACION DOBLE CON BAÑO COMPARTIDO...350€

Reservas

La reserva se formaliza con el ingreso del 50% del coste del retiro. El 50% restante se pagará en la semana previa a la realización del retiro a través de transferencia, bizum o bien en metálico a la llegada al retiro.

Cancelaciones

- Cancelaciones hasta el 10 de abril de 2022 - devolución del 100% de la reserva;
- Cancelaciones posteriores al 10 de abril de 2022 - no se devolverá la reserva.

¿Qué incluye el retiro?

- ✓ Clases y talleres diarios de Yoga
- ✓ Alojamiento con servicio completo de comida
- ✓ Frutas y té disponibles durante todo el día
- ✓ Recogida en la estación si viajas en transporte público
- ✓ Propuestas de actividades de interacción y lúdicas
- ✗ No incluye el desplazamiento hasta El Aceitunero

CONTACTO

Para reservar tu plaza o solicitar más información no dudes en contactarnos a través de cualquiera de las siguientes vías:

EMAIL

Paula: hola@paularicoyoga.com

María: hola@mariazoritayoga.com

INSTAGRAM

Paula: [@pau_raksha_yoga](https://www.instagram.com/pau_raksha_yoga)

María: [@yoginimariazorita](https://www.instagram.com/yoginimariazorita)

¡TE ESPERAMOS!

GALERÍA DE FOTOS



