

Única experiencia de yoga en
plena naturaleza

RETIRO DE YOGA

CON PAULA Y MARÍA

DEL 18 AL 20 DE NOVIEMBRE



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.

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

Actividades

Todos los días habrá una sesión de pranayama o meditación guiada y una clase temática de Vinyasa Yoga Flow focalizada en la práctica de asana, desde la respiración y el movimiento consciente, preciso y fluido para conectar con el momento presente.

EL sábado ofreceremos una charla para profundizar en la filosofía del yoga y por la tarde os guiaremos en un taller en el que profundizaremos y trabajaremos con mayor detalle en un objetivo específico. El sábado noche, os ofrecemos un encuentro para compartir e inspirarnos unas a otras al tratar temas que refuercen el conocimiento y la práctica de Yoga (Satsanga).

El domingo tras una mañana de fluir en la masterclass de profundización y tras un delicioso brunch, terminaremos con una sesión de Yin Yoga y pranayama para volver del fin de semana con la energía renovada.





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

18 a 20 de Noviembre 2022

viernes

16.30h - 18h: Llegada
18h: Presentación y bienvenida
19h: Vinyasa Yoga Flow - 90 min
20.30h: Yoga Nidra
21.00h: Cena

sábado

08h - 08.45h: Café y fruta
09h: Vinyasa Yoga Flow - 90 min
10.30h : Desayuno
12h - 13.30h: Documental y charla
14h: Comida
16.30h: Sesión Pranayama
17h: Taller de profundización - 3 horas
21h: Cena
22h: Satsanga

domingo

08h - 08.45h: Café y fruta
09h: Masterclass de profundización - 120 min
11.30h - 13.00h: Brunch
14h: Yin Yoga y sesión de Pranayama - 90min
16.30h Actividad de cierre
17.30h: 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 noviembre podremos disfrutar del otoño y los contrastes de colores ocre y rojizo de los campos de cereales. 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 compartidas, con camas individuales: 1 habitación triple con baño privado, 1 doble con baño privado y 4 habitaciones dobles con baños compartidos.

Además, la casa rural dispone de un espacio chill out 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 septiembre*

- HABITACIÓN DOBLE COMPARTIDA CON BAÑO PRIVADO.....375€
- HABITACIÓN DOBLE COMPARTIDA CON BAÑO COMPARTIDO.....350€
- HABITACIÓN TRIPLE COMPARTIDA CON BAÑO PRIVADO.....340€

Precio a partir del 20 de septiembre

- HABITACIÓN DOBLE COMPARTIDA CON BAÑO PRIVADO.....405€
- HABITACIÓN DOBLE COMPARTIDA CON BAÑO COMPARTIDO.....380€
- HABITACIÓN TRIPLE COMPARTIDA CON BAÑO PRIVADO.....370€

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 15 de octubre de 2022 - devolución del 100% de la reserva;
- Cancelaciones posteriores al 15 de octubre 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

retiroyogapaulaymaria@gmail.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



