

UNA EXPERIENCIA ÚNICA EN PLENA NATURALEZA

RETIRO DE YOGA

MÁLAGA
DEL 28/04 AL 02/05 2023



Paula Rico

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

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

Déjate inspirar y guiar y únete a nosotras en estos 5 días de recarga y conexión.

Estamos felices de organizar la tercera edición de nuestro retiro de yoga en pleno parque natural Montes de Málaga. En este retiro os invitamos a descansar, recargar tu energía y disfrutar del yoga, el silencio y la paz de la naturaleza.

En las prácticas de yoga cultivaremos la conciencia corporal, a través del movimiento y la respiración conscientes. Os invitamos a explorar y escuchar las sensaciones del cuerpo para conectar con el momento presente y recargarte de energía.

Te proponemos un programa de actividades muy completo y pensado con mucho cariño. Todas las actividades que os proponemos son opcionales, por lo que siempre puedes decidir si unirte o no a ellas.





Actividades

- Prácticas diarias de Vinyasa Yoga Flow
- Prácticas diarias de Pranayama.
- Una meditación guiada en la playa a orillas del mar Mediterráneo.
- Dos talleres de profundización para explorar con detalle y precisión posturas desafiantes, con una propuesta creativa y diferente.
- Excursiones e inmersiones en la naturaleza.
- Momentos de encuentro (Shatsang) donde hablaremos de aspectos más sutiles del yoga, su filosofía y cómo llevar a nuestro día a día lo que cultivamos en la esterilla de Yoga.

¡Además de alguna sorpresa que compartiremos en nuestras redes sociales cuando se acerque el momento!





Comida saludable

La comida es deliciosa, orgánica, local y de temporada, cocinada por Andrea, nuestra chef este retiro que nos ofrecerá un menú equilibrado, vegetariano y lleno de sabor.

Tendremos té, infusiones y snacks saludables disponibles todo el día.

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.

El lugar

Nos alojaremos en una preciosa villa en un entorno idílico en pleno parque natural de Montes de Málaga. La villa cuenta con 3 casas rurales separadas, se puede caminar de una casa a otra ya que están muy cerca. Las 3 casas son de estilo andaluz con vistas al precioso valle y el mar Mediterráneo.

La casa trompetilla, dispone de 4 habitaciones dobles, todas ellas compartidas con camas individuales.

Dispone de una amplia terraza exterior de 100 m² y una piscina con hermosas vistas al valle para que puedas disfrutar de la tranquilidad en la que te sumerge esta parte única y hermosa del parque.



La casa cielo cuenta con 2 habitaciones dobles, compartidas con camas individuales. Ambas con baño propio.

En el exterior un encantador porche y una pequeña piscina caribeña de 3x2 con luces nocturnas.





La casa cactus cuenta con 3 habitaciones, todas ellas dobles a compartir, con camas individuales. Una de las habitaciones dispone de baño privado, las otras dos habitaciones comparten un baño.

En el exterior hay un encantador porche, una sauna con capacidad de hasta 3 personas, una pequeña piscina de inmersión donde podrás disfrutar de un momento de relajación. También cuenta con un pequeño jardín de hierbas aromáticas para complementar sabrosos platos que despiertan todos nuestros sentidos.

Todas las casas tienen vistas al valle y al mar mediterráneo, piscina y en el interior cuentan con un amplio salón con chimenea donde, si lo deseas, podrás disfrutar de tus momentos libres.

La casa ofrece el equilibrio perfecto entre privacidad, relajación, silencio y belleza. Un espacio único para practicar, reflexionar, conectar, alimentarte de forma consciente y descansar.



La shala

La shala de yoga, se encuentra en la casa trompetilla, es una preciosa sala 80m2, minimalista, con luz natural y una increíble vista relajante de las montañas circundantes, los bosques de pinos, el mar Mediterráneo y la naturaleza.

Un espacio íntimo perfecto para nuestras prácticas de yoga y pranayama. Si el tiempo nos lo permite practicaremos también al aire libre en la terraza disfrutando de la brisa del mar y la calma del entorno.



¿Cómo llegar?

La casa se encuentra a 24km de la ciudad de Málaga y a 5 horas de Madrid en coche. Puedes acceder fácilmente en avión o tren hasta Málaga desde donde podemos ayudarte a organizar el transporte hasta la casa.

Tiene fácil acceso en cualquier vehículo y parking dentro del recinto. Su privacidad es posible gracias a la ruta de acceso fácil de 3 km a la propiedad.

Nosotras disponemos de plazas en nuestros coches, saliendo desde Madrid. Si estuvieras interesad@ en viajar con nosotras, avísanos y lo gestionamos!

Si vienes de otra ciudad y quieres compartir el viaje con otras personas, puedes indicarnos tu ciudad de salida, si ofreces o buscas plazas en un coche compartido y nosotras os ayudaremos a organizarlo!

Asimismo, si estás interesad@ en compartir el traslado desde Málaga hasta la casa, podemos organizar un horario de recogida en Málaga que encaje con varias de las personas asistentes para compartir los costes del transporte hasta la casa.



Oferta de lanzamiento hasta el 28 de febrero de 2023

- HABITACION DOBLE CON BAÑO PRIVADO/ENSUITE.....499€
- HABITACION DOBLE CON BAÑO SEPARADO/COMPARTIDO.....485€

Reserva

La reserva se formaliza con el ingreso del 50% del coste del retiro. El 50% restante se pagará antes del 1 de abril a través de transferencia, bizum o bien en metálico a la llegada al retiro.

Cancelaciones

- Cancelaciones hasta el 28 de marzo de 2023 - devolución del 100% de la reserva;
- Cancelaciones posteriores al 28 de marzo de 2023 - 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

✓ Propuestas de actividades de interacción y lúdicas

✗ No incluye el desplazamiento hasta la casa (os ayudamos a organizarlo)

✗ Masaje Thai o Ayurveda, en caso de que optes por haceros uno en tu tiempo libre :)

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!





