

# RETIRO DE YOGA

LA OMEGA  
DEL 24/11 AL 26/11 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

¡Recárgate con nosotras en nuestro retiro anual de otoño!

Estamos felices de organizar la cuarta edición de nuestro retiro de Yoga.

En esta ocasión hemos optado por un retiro de fin de semana en el pueblo Olmeda de las Fuentes. Este pueblo, a tan solo 1 hora de Madrid, es perfecto para desconectar y descansar unos días del ruido de la gran ciudad.

Un pequeño oasis rodeado de naturaleza virgen. Un pueblo que atrajo a muchos artistas y pintores en la década de los 60 atraídos por su luz, matices y paisajes.

Un lugar ideal para disfrutar de las prácticas de Yoga (asana, pranayama y meditación) que ofreceremos a lo largo de un fin de semana repleto de actividades.







## Actividades

- Prácticas de Hatha Vinyasa
- Talleres de profundización
- Prácticas diarias de meditación y pranayama
- Ruta por el entorno (senda de Valmores).

Las actividades que os proponemos, como siempre, son totalmente opcionales, por lo que siempre puedes decidir si unirte o no a ellas.



# ACTIVIDADES



## **Viernes 24/11**

A partir de las 17:00 - Llegada y recepción  
18:30 a 20:30 - Hatha Vinyasa y Yoga Nidra - Paula  
21:00 - Cena

## **Sábado 25/11**

8:30 a 10.30 - Hatha Vinyasa y Pranayama - María  
10:30 - Desayuno  
11:30 - Ruta por la senda de Valmores  
14:00 - Comida  
17:00 a 20:00 - Taller de profundización - Paula  
20:00 a 20.30 - Meditación Sa ta na ma  
21:00 - Cena

## **Domingo 26/11**

8:30 - Desayuno  
11:00 a 14:00 - Taller de profundización - María  
14:00 - Comida  
15:30 - Actividad de cierre y despedida





## **Comida saludable**

La comida es deliciosa, orgánica, local y de temporada, nuestra chef Saraswati 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 el Nido de la Olmeda, una casa rural con mucho encanto en medio de este entorno natural. La casa cuenta con 3 amplias habitaciones con baño privado. Cada habitación dispone de 4 camas individuales por lo que será un retiro muy personalizado con un máximo de 12 asistentes, para que podáis recibir toda nuestra atención.

La casa cuenta además con un jardín privado, una piscina, un porche escondido en la parte trasera donde poder desconectar y disfrutar de tus momentos más íntimos, y una terraza con vistas panorámicas a la Alcarria madrileña.

## La shala

La shala, uno de los espacios más acogedores de la casa, es un espacio de 80m<sup>2</sup> con suelo de parqué, techos altos y preciosos ventanales con vistas al paisaje y al jardín privado de la casa. Ideal para nuestros encuentros y prácticas de Yoga.



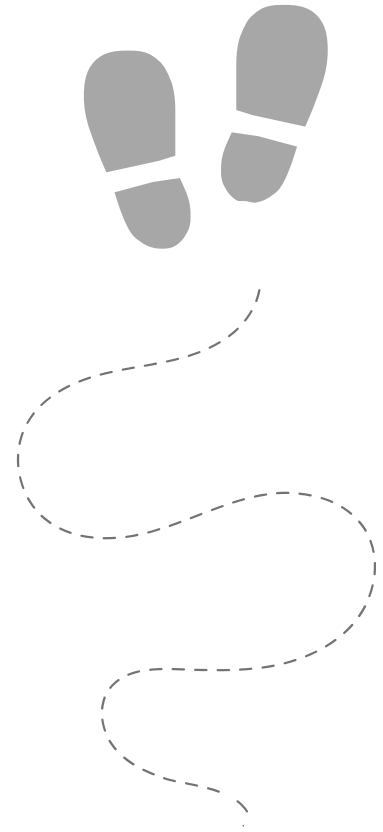


# ¿Cómo llegar?

En coche está a 50 minutos de Madrid. Pincha aquí para ver dirección en Google Maps.

Se puede llegar también en transporte público a través de la línea 261 que sale desde el intercambiador de Avenida América. En transporte público se tardan al rededor de 90 minutos.

Si estás interesad@ en compartir el traslado desde Madrid hasta la casa podemos ayudarte a organizar los coches.









# Oferta hasta el 15 de agosto de 2023

- PRECIO POR PERSONA.....300€

## Desde el 15 de agosto de 2023

- PRECIO POR PERSONA.....350€

### Reserva

Para formalizar la reserva se deberá pagar el 50% por bizum al Tlf. 696 183 107 (Paula Rico) o en metálico a cualquiera de nosotras.

### Cancelaciones

- Hasta 1 de septiembre se devolverá 100% de la reserva.
- Hasta 1 de octubre se devolverá el 50% de la reserva.
- Cancelación posterior a 1 de octubre - 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)



# 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](mailto:retiroyogapaulaymaria@gmail.com)

## INSTAGRAM

Paula: [@pau\\_raksha\\_yoga](https://www.instagram.com/pau_raksha_yoga)

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

**¡TE ESPERAMOS!**



