



CULTIVANDO TU ESENCIA

Retiro de yoga, meditación, y transformación

El Valle de Ambroz-Cáparra es un lugar que invita a respirar hondo y relajarse. ¿Os imagináis interpretando senderos y conectando con la naturaleza? Camina, observa, contempla, un rencuentro con vosotros mismos os espera.

Os retiraréis tres días para tomaros un descanso del ruido de la ciudad, regalaros tiempo para volver a vosotros mismo y centrarse en el momento presente. Vuestro hogar durante tres días será en la dehesa extremeña, en un precioso y tradicional cortijo de la Finca Berrocoso. En el interior hay rincones mágicos donde poder descansar, leer y disfrutar cada detalle cuidado con mimo.

Un lugar ideal de descanso, en plena naturaleza entre encinas y alcornoques, donde apreciar lo más bello que ofrece la fauna y flora salvaje. Zona reconocida por la UR de especial valor ambiental por su diversidad.

¿Os apetece dedicaros a un espacio de autoconocimiento y autorrealización? ¿Queréis abrirnos a conocer a otras personas en vuestra misma sintonía? Juntos vamos a plantar una semilla en nuestra mente para que crezca, eche raíces y se fortalezca. Además, aprenderéis técnicas que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional.

Soy Noelia, os espero en un retiro dedicado a la paz y conexión con nosotros mismos.



Precio desde 440€*

Punto de encuentro: En el alojamiento

Duración: 3 días y 2 noches

Auténtico: Desconectar de la rutina y reconectar con la naturaleza.

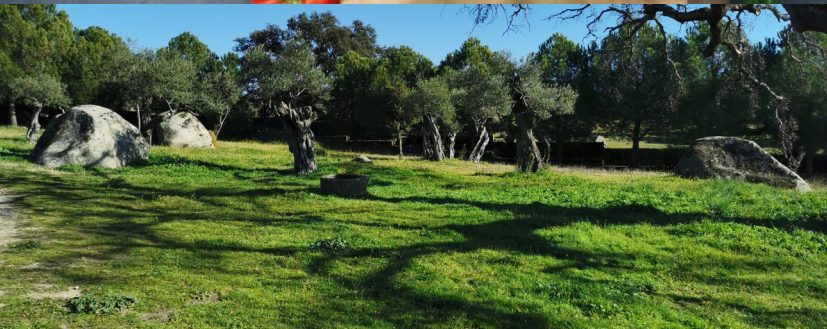
SERVICIOS INCLUIDOS: Estancia de 2 noches en habitación doble en Casa Rural ubicada en Guijo de Granadilla. Pensión completa saludable. Clases de yoga diarias. Sesiones de meditación guiada. Técnicas de respiración - Pranayama diario. Yoga Nidra. 4 Encuentros. Concierto. Regalo de Bienvenida.

SERVICIOS NO INCLUIDOS: Traslados. Comidas no mencionadas. Propinas. Otros Servicios no especificados.

(*)Precio por Adulto. Dispone de noviembre a marzo.

Suplemente Habitación Individual: 30€/persona





Dia 1. Bienvenida

Después de instalaros en el alojamiento, os conoceréis con vuestros compañeros en un Círculo de apertura. Continuaréis la tarde con el primer encuentro 'Calma tu mente', donde aprenderéis cómo funcionan los pensamientos y diferentes técnicas meditativas. Os alinearéis con vuestra esencia y viviréis un viaje más allá de las sanas. Saborearéis una cena equilibrada y nutritiva, basado en productos locales, frescos y de temporada.

Dia 2. Meditación y aprendizaje

Amaneceréis en calma, rodeados de un pacífico entorno para coger energías con una sesión de meditación y yoga Pranayama realizada por Noelia. Desconectaréis de la tecnología y de vuestros pensamientos incesantes y conectaréis con la sabiduría interna. A su vez, aprenderéis técnicas que os ayudarán a controlar y mover la energía vital por vuestro cuerpo. Practicaréis en silencio interior con la práctica de Journaling, consiguiendo reducir el ruido mental, aumentando la calma, la concentración y conectando con vosotros mismos sin la necesidad de mirar hacia afuera. Repondréis energías con un desayuno sano y lleno de nutrientes. Continuaremos el día con un encuentro sobre nuestros estados emocionales y disfrutaremos de una comida vegetariana, casera y orgánica. Tiempo libre para disfrutar de la dehesa extremeña antes de participar en el tercer encuentro: que os ayudará a los pensamientos que ocasionan vuestros miedos y cómo sustituirlos por confianza. Después de cenar en grupo, disfrutaréis de un inolvidable concierto de cantos de autor.

Dia 3. Despedida

Para un buen despertar, empezaréis un nuevo día con una sesión de meditación y yoga Pranayama, ejercitando vuestra respiración para experimentar sus múltiples beneficios. Experimentaréis con vuestro chakra corazón y saborearéis un saludable y fresco desayuno. Os relajareis en vuestro último encuentro, donde identificaréis hábitos poco saludables y aprenderéis como cambiarlos, cómo aceptarlos sin resignarse y descubriréis qué es la autoaceptación y cómo conseguirla. Os despediréis del pacífico y bello lugar en un círculo de cierre lleno de abrazos.