

*Habita el cuerpo,
abraza el Silencio,
conecta con la Naturaleza.*

DEL 21 AL 23 JUNIO

Retiro de Yoga, Meditación y Senderismo 2024

Ven y disfruta de un fin de semana rodeado de naturaleza, con el objetivo de *Re-conectar* con la Naturaleza, el cuerpo y tu esencia a través de prácticas de Yoga, meditación y paseos por la Sierra de Gredos.

¿Te gustaría disfrutar de unos días de reconexión y bienestar en plena naturaleza?

Los días **21, 22 y 23 de junio de 2024** podrás disfrutar de un retiro único e inolvidable en la **Hospedería del Silencio**, a los pies de la Sierra de Gredos.

El alojamiento será en cabañas rústicas compartidas totalmente equipadas con un delicioso **menú bio-vegetariano**.



Un lugar de ensueño

El hotel rural de **La Hospedería del Silencio** está ubicado en una loma solitaria de la Sierra de Gredos (Robledillo de la Vera, Cáceres) a dos horas de Madrid. El alojamiento es en régimen **de pensión completa**, es decir, incluye: desayuno, comida, cena, alojamiento y acceso a las instalaciones de la finca; parking, wifi y piscina.

Alojamiento: cabañas rústicas compartidas con cocina, salón-comedor, terraza y jardín. Son cabañas **para cuatro personas** distribuidas en dos habitaciones dobles con baño privado; una en el piso superior abuhardillado y otra abajo.



La comida es **casera y ovolactovegetariana** elaborada con ingredientes frescos de la propia huerta.

Si tienes alguna patología alimentaria es necesario avisar con la mayor antelación posible. *Algunas dietas especiales pueden tener suplemento.*



¿Quién imparte?

Irene Carmena, profesora de Yoga Ayurvédico y Hatha Yoga titulada con Yoga Alliance. Profesora de Ashtanga Yoga, con Manju Jois. Estudiante de Fisioterapia en la UAM. Formadora de profesores de Yoga, pedagogía del Yoga y anatomía, en la Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda. Certificada en Danza Creativa con Alfa Institute y diplomada en Danza Terapia y Danza étnico-Contemporáneo por la Universidad Rey Juan Carlos I.



Senderismo en la sierra

Aprovechando que nos hospedamos a los pies de la Sierra de Gredos, **realizaremos una excursión a la Sierra del Losar**. Dependiendo de cómo nos acompañe el clima exploraremos una ruta más larga por la montaña en busca de gargantas naturales o iremos hacia las **Pozas de la Garganta de Cuartos** para refrescarnos del inicio del verano.

Durante la dura, haremos dinámicas para conectar con la naturaleza y despertar los sentidos.



Programa

Entrada viernes 21 de junio a partir de las 17 horas y salida domingo 23 de junio hasta las 16 horas.

Viernes 21 de junio

17:30h Llegada al recinto.

18:30h Bienvenida y presentaciones.

19:00h Hatha Yoga y Yin Yoga

21:00h Cena

Sábado 22 de junio

7:30h Meditación en el Silencio (Opcional)

8:00h Pranayamas y Vinyasa Yoga

9:30h Desayuno

11:00h Senderismo consciente y practicas al aire libre (sujeto a las condiciones climatológicas)

15:00h Comida

- Tiempo libre

18:00h Filosofía, Practica de Hatha y Yin Yoga

20:00h Práctica guiada de Yoga Nidra y Antar Mouna.

20:30h Cena

Domingo 23 de junio

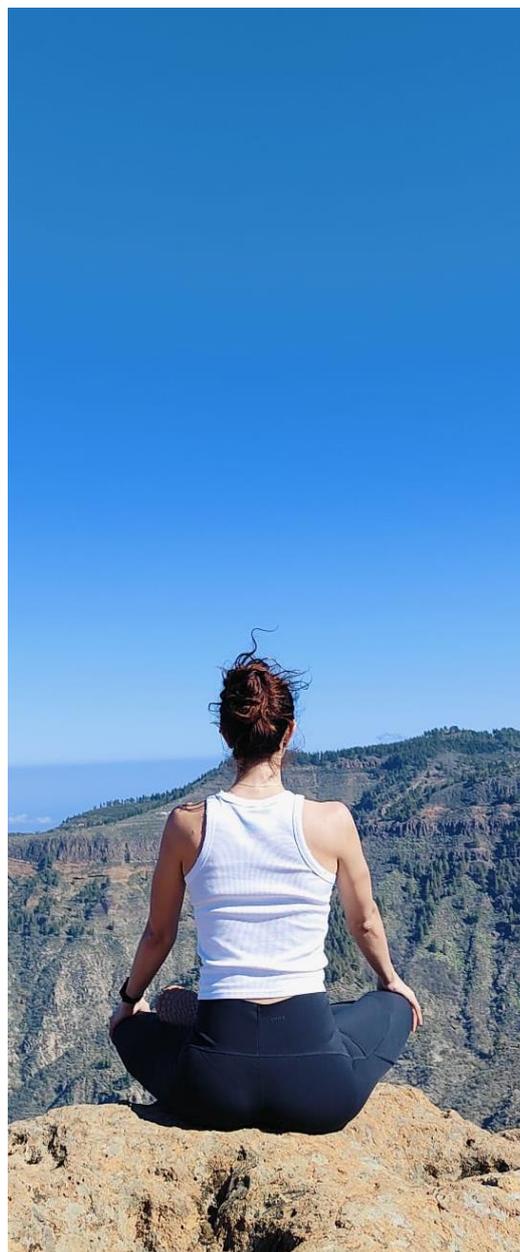
7:30h Meditación

8:00h Pranayamas y Vinyasa Yoga

9:30h Desayuno y preparar las maletas.

11:30h Dinámica grupal de cierre. *Volver al Hogar del corazón.*

14:00h Comida y despedida.



Precio del Retiro

Reservas antes de 29 de febrero 2024 (inclusive): **270€**

Reservas después del 1 de marzo 2024 (inclusive): **280€**

Incluye:

- ✓ Alojamiento 2 noches y 3 días en habitaciones compartidas dobles, en cabañas rústicas, totalmente equipadas, con cocina incluida y baño privado.
- ✓ Pensión completa de menú ovolactovegetariano.
- ✓ Más de 10 horas de Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, meditación y filosofía.
- ✓ Una ruta de senderismo consciente en la naturaleza.
- ✓ Acceso a la piscina.
- ✓ Parking privado.
- ✓ Wifi.

No incluye:

- × Transporte (se podrá ir en los coches de los compañeros).
- × Suplemento por habitación individual.
- × Suplemento por dietas especiales.

Dirección:

La Hospedería del Silencio.
Paseo de las Cañadas S/N, 10493
Robledillo de la Vera, (Cáceres)

Cómo llegar:

COCHE: A 2h de Madrid. Se organizan grupos desde Madrid. Si tienes coche y deseas compartir trayecto avísanos para ponerte en contacto con los interesados.

TTP: hay también disponibilidad de viajar en autobús o tren.



¿Cómo reservar plaza?

Reservas antes de 29 de febrero 2024 (inclusive): **270€**

Reservas después del 1 de marzo 2024 (inclusive): **280€**

Para efectuar la reserva de plaza es necesario:

1. Abonar una señal de 100€, con tu nombre y apellidos como concepto.
2. Enviar el **justificante** del ingreso junto a tu nombre, apellidos y número de teléfono al email yogadanzainfo@gmail.com
3. El resto del importe se entregará **en efectivo** el mismo día del retiro.

No se formaliza la reserva hasta no haber recibido la señal o su justificante de transferencia.

Formas de Pago:

Bizum: 670 70 54 85

Paypal: carmenairene@gmail.com

Transferencia (CaixaBank):

IRENE CARMENA APARICIO

ES56 2100 2225 4102 0055 5060

Cancelación:

La reserva de la plaza NO se reembolsará, salvo motivos justificados con comprobante médico. En caso de cancelación por parte del equipo que organiza el retiro se devolverá la reserva de forma íntegra.

Irene Carmena
+34 670 70 54 85
info@yogadanza.es
www.yogadanza.es