

A photograph of an olive branch with several green olives, set against a soft-focus background of a sunset or sunrise sky with warm orange and yellow tones. The branch is in the foreground, and the sun is visible through the leaves in the background.

De dentro afuera

Retiro 02-03-04 Febrero

De dentro afuera

Bienvenido a este maravilloso retiro diseñado para ayudarte a explorar tu interior y conectar con tu verdadero yo. Durante esta experiencia todo el fin de semana, nos sumergiremos en la tranquilidad de la naturaleza, fortaleciendo nuestro bienestar físico y psicológico, y reduciendo los niveles de estrés de manera significativa.

Este retiro, nos proporciona un entorno acogedor para desconectar del ajetreo diario y disfrutar de la belleza y calma de la naturaleza. Nuestras prácticas incluirán yoga, respiración, meditación, técnicas de relajación además de paseos guiados por la naturaleza y actividades al aire libre, si el clima lo permite. Además, tendrás tiempo libre para disfrutar de momentos de silencio, lectura o simplemente conectarse con la naturaleza.

No importa si eres nuevo en el yoga y la meditación o si ya tienes experiencia, encontrarás clases guiadas para aprender a respirar, alcanzar la calma y conectar cuerpo, mente y espíritu. Este retiro es el momento perfecto para aprender, conectarte contigo mismo y desconectar de la tecnología que suele atraparnos en la rutina diaria.

Caminar y practicar yoga en plena naturaleza, respirar aire puro y compartir esta experiencia harán de este retiro un viaje enriquecedor de autodescubrimiento

Estamos entusiasmadas de compartir esta bonita experiencia con vosotros y esperamos que encuentren inspiración, calma y renovación durante nuestro retiro "De Dentro afuera".

¿Para quien?

Dirigido a todas aquellas personas que deseen alejarse no solo de su entorno habitual, sino también de sí mismas, liberándose de los pensamientos que generan altos niveles de estrés y ansiedad en su día a día.

En este retiro de yoga, te conectarás con tu parte más profunda y captarás tu energía.

Cada paso que des creará un camino que te llevará a un nuevo lugar: aquel que tú elijas.



¿Donde?

El Pagano, un rincón paradisíaco entre las majestuosas montañas de Gredos, donde la armonía con la naturaleza se convierte en una experiencia tangible. Este retiro se llevará a cabo en la encantadora región entre los pueblos de Arenas de San Pedro y Candeleda, ofreciéndote una oportunidad única de conectar contigo mismo y con el entorno natural.

Es más que una casa labriega de montaña; es un santuario rescatado para brindarte un refugio de paz en medio de la naturaleza. Imagina despertar cada mañana con la frescura del aire de montaña y disfrutar de la serenidad que solo este lugar puede ofrecer.

Alimentación Ovo-Lacto Vegetariana: Deléitate con una deliciosa comida casera preparada con ingredientes frescos y locales. Una propuesta culinaria se adapta a tus necesidades nutricionales, proporcionando una experiencia gastronómica única.

Dos Salas para Prácticas: Cuenta con dos salas dedicadas a actividades como yoga, meditación, técnicas de relajación y crecimiento personal, Equipadas con todo lo necesario, estas áreas se convierten en espacios sagrados para tu bienestar.

Conexión con la Naturaleza: Rodeado de paisajes impresionantes, te invita a explorar senderos naturales, respirar aire puro y sumergirte en la magia de Gredos.

Cada detalle está pensado para ofrecerte una experiencia única de bienestar.

Este retiro es tu oportunidad de escapar del ritmo frenético cotidiano y sumergirte en la tranquilidad de la montaña.

Únete a nosotros para vivir momentos de serenidad, crecimiento personal y conexión con la naturaleza.



**"La paz viene de adentro. No la
busques afuera. "**

Siddhartha Gautama "Budha"

Inmersión en la Naturaleza:

Situado en la falda de Gredos, entre los pintorescos pueblos de Arenas de San Pedro y Candeleda, te sumergirás en un entorno natural excepcional.

Disfruta de la belleza de la región con excursiones y actividades al aire libre, conectando con la majestuosidad de Gredos.

Bienestar Integral:

Experimenta la armonía entre cuerpo y mente con una alimentación ovo-lacto vegetariana, elaborada con productos locales frescos.

Descubre la paz interior en nuestras salas acondicionadas para clases de yoga, meditación y técnicas de relajación.

Encuentra momentos de introspección y conexión contigo mismo en entornos diseñados para la contemplación.

Comunidad y Conexión:

Conoce a personas afines en un ambiente acogedor que fomenta la comunidad y el intercambio de experiencias.

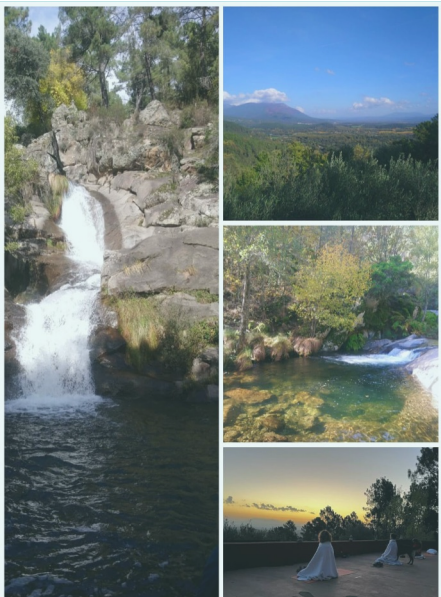
Participa en actividades diseñadas para fortalecer vínculos y crear recuerdos duraderos con otros participantes.

Energía Renovada:

Disfruta de momentos de relajación en áreas especialmente diseñadas para renovar tu energía y equilibrio.

Este retiro ha sido cuidadosamente diseñado para ofrecerte una experiencia integral, fusionando la conexión con la naturaleza, el bienestar.

¡Prepárate para una experiencia única!



Nosotras



Marisa Gutiérrez



Patricia Valtierra

Como co-organizadoras de este retiro "Dentro a Fuera", Marisa Gutiérrez y Patricia Valtierra queremos guiarte en un viaje que abraza la diversidad de prácticas.

Desde las suaves posturas de Yin Yoga, el clásico Hatha Yoga , la fluidez de Vinyasa hasta la energía y fuerza Yang Clubbel, cada sesión está diseñada para equilibrar cuerpo y mente.

El mágico descanso de Yoga Nidra te sumergirá en un estado de relajación profunda.

Además, hemos preparado momentos especiales de autocuidado y sorpresas que enriquecerán tu experiencia. Únete a nosotras en este retiro donde la diversidad se convierte en el tapiz de tu bienestar. ¡Te esperamos en este Retiro "Dentro a Fuera" para explorar, compartir y sorprendernos juntos!

Inversión para un Fin de Semana Transformador "De dentro afuera"

Incluye:

Alojamiento pensión Completa en "El Pagano"

Dos noches en habitación doble compartida con baño propio.

Alimentación Ovo-Lacto Vegetariana:

Todas las comidas desde la cena del viernes hasta el almuerzo del domingo.

Deliciosas opciones preparadas con ingredientes frescos y locales.

Actividades y Practica:

Acceso completo a las clases de yoga, actividades , meditación y técnicas de relajación.

Participación en charlas inspiradoras y actividades grupales.

Exploración de la Naturaleza:

Excursiones guiadas para conectar con el entorno natural de la región.

Espacios de Reflexión:

Uso de áreas diseñadas para la introspección y momentos de reflexión.

Convivencia y Comunidad:

Oportunidad de compartir experiencias en un grupo reducido de máximo 20 personas.

Material del Retiro:

Todos los materiales necesarios para participar en las actividades y talleres.

No Incluido:

El precio no incluye el transporte hasta el alojamiento. Asegúrate de planificar tu llegada y salida por cuenta propia.

*puedes consultar la posibilidad de compartir vehículo y gastos de desplazamiento con otros compañeros.

Coste por Persona:

270€ Habitación compartida con Baño.

310€ Habitación individual con Baño.

#DeDentroAfuera



RESERVAS

- Para asegurar tu lugar en este fin de semana transformador, requerimos una reserva de 135€ antes del 15 de Enero.
- El pago de la reserva NO ES REEMBOLSABLE (Salvo por causa mayor justificada mediante documento oficial)
- El resto (135€) Deberá abonarse mediante transferencia bancaria 10 días antes del comienzo del Retiro.

- **Métodos de Pago:** Transferencia Bancaria

Namastedf : ES19 0049 5190 94 2916833517

Concepto : Retiro Febrero y Nombre completo

*Consulta nuestra política de cancelación.

Recomendaciones

Ropa Cómoda para las Clases de Yoga:

Asegúrate de traer ropa cómoda y flexible que te permita moverte libremente durante las clases de yoga y actividades de bienestar.

Prepárate para el Clima:

Incluye una chaqueta impermeable o chubasquero en tu equipaje, especialmente si hay pronóstico de lluvia. La región puede ser impredecible, ¡así que mejor estar preparado!

Calzado Apropiado para Paseos en el Campo:

Para disfrutar plenamente de las caminatas y la conexión con la naturaleza, trae zapatillas o calzado cómodo y adecuado para terrenos naturales.

Artículos para un Descanso Reparador:

No olvides traer lo que necesitas para dormir o descansar mejor. Puedes considerar una almohada especial, mantas o cualquier otro artículo que te haga sentir cómodo y relajado.

Desconexión Digital:

Te alentamos a apagar tu teléfono o limitar su uso en la medida de lo posible. Desconectar de las distracciones externas, como llamadas, mensajes y redes sociales, puede potenciar tu experiencia de retiro.

Cuaderno o Diario Personal:

Considera llevar un cuaderno o diario personal para registrar tus pensamientos, reflexiones y descubrimientos a lo largo del retiro. Puede ser una herramienta valiosa para el crecimiento personal.

Botella de Agua Reutilizable:

Mantente hidratado durante tus actividades diarias. Traer una botella de agua reutilizable es una excelente manera de asegurarte de tener agua disponible en todo momento.

Mente Abierta y Corazón Disponible:

Finalmente, trae una mente abierta y un corazón disponible para sumergirte completamente en esta experiencia. Estás aquí para crecer, aprender ¡Permítete disfrutar de cada momento!

Recuerda que el objetivo principal es desconectar del estrés diario , conectar contigo mismo y con la naturaleza. Estamos encantadas de compartir este retiro contigo y esperamos que sea una experiencia transformadora.

¡Que tengas un retiro maravilloso!



¡OS ESPERAMOS!

Marisa y Patri

hola@espacionamaste.com

www.espacio-namaste.com

687907493 / 679438909