

Naturaleza
Interior

R
E
T
I
R
O



Fecha 07-08-09 marzo de 2025

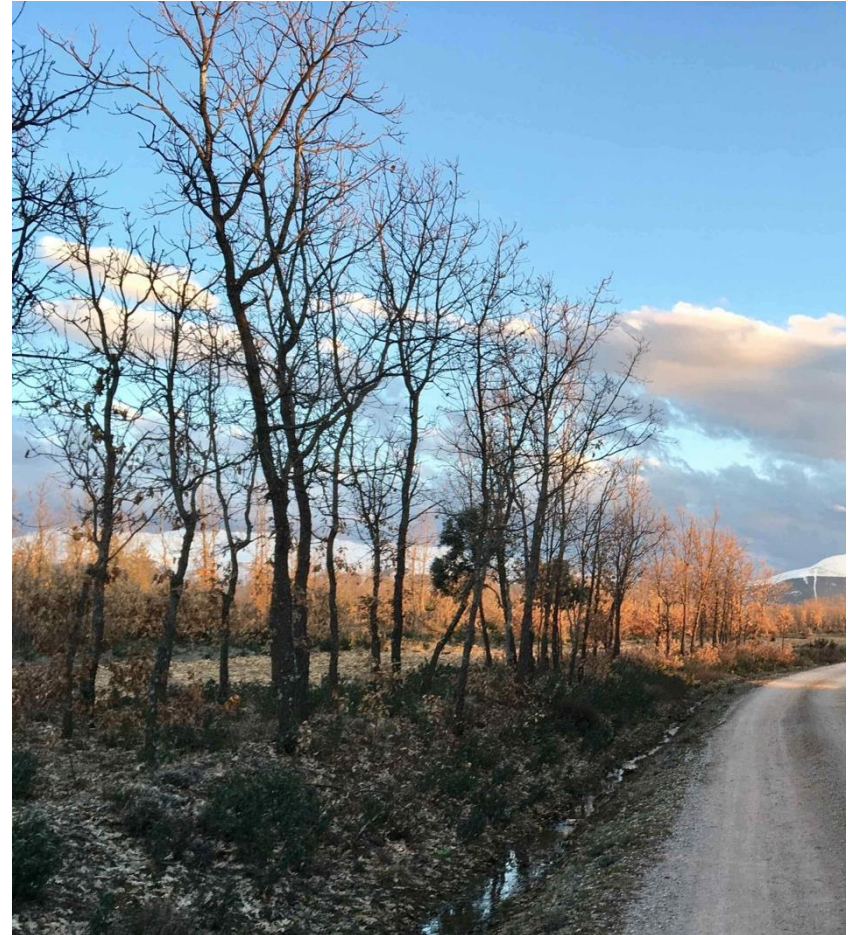


**ESPACIO
Namaste**
#DeDentroAfuera

Te invitamos a vivir una experiencia única en nuestro retiro de bienestar, diseñado para ayudarte a profundizar en tu interior y reconectar con tu esencia.

A lo largo del fin de semana, te sumergirás en la serenidad de la naturaleza, rodeado de paisajes que inspiran paz y reflexión. Además de las actividades programadas, disfrutarás de tiempo libre para meditar a tu ritmo, leer, practicar el silencio o simplemente estar presente en el aquí y ahora.

Este retiro es una oportunidad para desconectar de la tecnología y las distracciones cotidianas, dedicándote plenamente a ti mismo. Caminar, respirar aire puro, compartir con personas afines y practicar yoga en un entorno natural te permitirán redescubrirte y renovar tu bienestar integral.



CONECTA , RESPIRA, RENUEVA

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

Este retiro está diseñado para cualquier persona que necesite una pausa del ritmo acelerado de la vida diaria y desee reconectar consigo misma. Es ideal para quienes buscan liberar el estrés, calmar la mente y encontrar un espacio para cuidar su cuerpo y emociones.

No importa si nunca has practicado yoga o meditación: nuestras sesiones están pensadas para guiarte paso a paso hacia la calma interior. Si ya tienes experiencia, podrás profundizar en tu práctica y descubrir nuevas herramientas para tu bienestar personal.

Este es un espacio abierto a todos, donde cada participante podrá elegir su propio ritmo y construir un camino hacia el equilibrio y la renovación.

- ❖ *Prácticas de yoga: Sesiones para todos los niveles que combinan dinamismo, suavidad y equilibrio.*
- ❖ *Meditación y atención plena: Ejercicios guiados para cultivar calma y claridad mental.*
- ❖ *Respiración consciente (pranayama) y Relajación: Técnicas para reducir el estrés, liberar tensiones, descansar profundamente y revitalizar tu energía.*
- ❖ *Paseos por la naturaleza, siempre que el clima lo permita, para conectar con el entorno natural y recargar energías.*
- ❖ *Charlas inspiradoras: Sesiones que invitan a la reflexión y fomentan el crecimiento personal.*
- ❖ *Espacios de introspección: Áreas diseñadas para la contemplación y conexión contigo mismo.*
- ❖ *Convivencia en comunidad: Comparte experiencias con personas afines en un ambiente acogedor.*
- ❖ *Actividades grupales: Dinámicas diseñadas para crear vínculos y recuerdos significativos.*



ACTIVIDADES

Todo está pensado para que este retiro te brinde la oportunidad de cuidarte profundamente y reconectar con lo esencial.

BENEFICIOS

- ❖ *Reducción del estrés y la ansiedad* al desconectar de las exigencias diarias y la tecnología.
- ❖ *Conexión con la naturaleza*, mejorando tu equilibrio físico y emocional.
- ❖ *Renovación de energía* y aumento del bienestar general.
- ❖ *Tiempo para ti mismo*, lejos de distracciones, para reflexionar y encontrar claridad mental.
- ❖ *Fomentar hábitos saludables* a través de la práctica de yoga, meditación y alimentación consciente.
- ❖ *Descubrir nuevas perspectivas* y fortalecer tu conexión interior.

¿DONDE?

La Casona del Monte, situada en Castillejo de Mesleón (Segovia), a solo 109 km de Madrid y 68 km de Segovia. Rodeada de naturaleza espectacular, está cerca de lugares emblemáticos como las hoces del río Duratón, el parque natural de las hoces del río Riaza y pueblos llenos de encanto como Sepúlveda, Pedraza y Ayllón.

Una casa acogedora y espaciosa con 8 habitaciones y 7 baños.

Un amplio salón luminoso con chimenea para disfrutar del calor.

Nuestra amplia sala, bañada por la luz natural, es un templo donde podrás practicar yoga, meditación y otras disciplinas que te ayudarán a encontrar tu equilibrio interior.

Una cocina moderna para degustar deliciosa comida ovo-lácteo-vegetariana preparada con amor.

Rincones perfectos para pasear, reflexionar o simplemente respirar la tranquilidad del entorno.

En La Casona del Monte, encontrarás el espacio ideal para cultivar tu espiritualidad y encontrar la paz interior."



INVERSION FIN DE SEMANA EN LA CASONA

✓ Incluye

❑ No incluye

Dos noches en habitación doble o triples compartida.

Alimentación Ovo-Lacto Vegetariana:

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

las clases de yoga, actividades ,meditación y técnicas de

Participación en charlas inspiradoras y actividades grupales

Excursiones guiadas para conectar con el entorno natural de la región

Uso de áreas diseñadas para la introspección y momentos de reflexión

compartir experiencias en un grupo reducido de máximo 20

materiales necesarios para participaren las actividades y

- ❖ 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:
- ❖ 290€ Habitación compartida con Baño.
- ❖ 325€ Habitación individual con Baño.

- *Para asegurar tu lugar en este fin de semana transformador, requerimos una reserva de 145€ antes del 15 de Enero.*
- *El pago de la reserva NO ES REEMBOLSABLE (Salvo por causa mayor justificada mediante documento oficial)*
- *El resto (145€) 10 días antes del comienzo del Retiro.*
- *Métodos de Pago: Transferencia Bancaria o efectivo.*
- *Namastedf :ES19 0049 5190 94 2916833517*
- *Concepto : Retiro MARZO y Nombre completo*
- **Consulta nuestra política de cancelación.*

RESERVAS

¡PREPÁRATE PARA TU RETIRO!

- *Ropa cómoda y flexible:* Ideal para las clases de yoga y actividades al aire libre.
- *Impermeable:* La naturaleza puede ser impredecible, ¡mejor prevenir que lamentar!
- *Calzado cómodo:* Perfecto para explorar los alrededores y conectar con la naturaleza.
- *Elementos para descansar:* Almohada, manta... ¡lo que te haga sentir como en casa!
- *Botella de agua reutilizable:* Mantente hidratado en todo momento.
- *Cuaderno y bolígrafo:* Para registrar tus reflexiones y aprendizajes.
- *Mente abierta:* ¡Prepárate para una experiencia transformadora!

¡Desconecta y reconecta!

Te invitamos a dejar a un lado el teléfono móvil y sumergirte por completo en esta experiencia. Este es el momento perfecto para conectar contigo mismo, con la naturaleza y con los demás.

¿Qué dejamos en casa?

El estrés: Déjalo atrás y relájate.

Las distracciones: Disfruta del presente y de cada momento.

¡Estamos emocionados de compartir este retiro contigo!

Esperamos que sea una experiencia inolvidable.

¡Que tengas un retiro maravilloso!

¡OS
ESPERAMOS!

Marisa y Patri

hola@espacionamaste.com

www.espacio-namaste.com

687907493 / 679438909



**ESPACIO
Namaste**

#DeDentroAfuera