

CULTIVANDO TU ESENCIA



Anfitrión privado

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

Retiro de yoga, meditación y transformación

Escápate tres días al Valle de Ambroz-Cáparra y vive una experiencia para desconectar y reconectar contigo mismo. Te alojarás en un cortijo con encanto en plena dehesa extremeña, rodeado de encinas y alcornoques, donde cada rincón invita a la calma y la contemplación. Podrás caminar, observar y conectar con la naturaleza mientras disfrutas de un entorno que despierta los sentidos. Este viaje de autoconocimiento, a través del cuerpo, la respiración y la presencia, te permitirá compartir con personas afines, sembrar una intención y fortalecer tu bienestar físico, mental y emocional. Un reencuentro profundo contigo mismo te espera.

PRECIO

Desde 570 €*

Estancia de 3 días 2 noches

(*) Precio por adulto. Dispone de noviembre a marzo.
Suplemento habitación individual: 30€/persona

ITINERARIO



Pantano de Gabriel y Galán



Alojamiento



Dehesa de encinas

DÍA 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 del cuerpo. Saborearéis una cena equilibrada y nutritiva, basado en productos locales, frescos y de temporada.

Finca Berrocoso

INCLUIDO

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.

NO INCLUIDO

Traslados. Comidas no mencionadas .Propinas. Otros Servicios no especificados.

ITINERARIO



Servicio en alojamineto



Comida



Servicio alojamiento

DÍA 2. MEDITACIÓN Y APRENDIZAJE

Amaneceréis con una sesión de meditación y yoga Pranayama con Noelia, aprendiendo a respirar, relajar la mente y conectar con la energía vital, junto con práctica de journaling para reducir el ruido mental. Después, tomaréis un desayuno saludable y participaréis en un encuentro sobre los estados emocionales, seguido de una comida vegetariana, casera y orgánica. Tendréis tiempo libre en la dehesa extremeña antes de una charla sobre cómo transformar miedos en confianza. La jornada terminará con cena en grupo y un concierto íntimo de cantautor.

DÍA 3. DESPEDIDA

Comenzaréis el día con una sesión de meditación y yoga Pranayama para trabajar la respiración y sus beneficios, seguida de un enfoque en el chakra corazón y un desayuno saludable. Después, participaréis en un encuentro sobre hábitos saludables y autoaceptación, aprendiendo a identificarlos y transformarlos. El viaje finalizará con un círculo de cierre y despedida en un entorno de calma.

Finca Berrocoso

INCLUIDO

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.

NO INCLUIDO

Traslados. Comidas no mencionadas. Propinas. Otros Servicios no especificados.