

RETIRO ARMONIA

YOGA, NUTRICIÓN & SALUD INTEGRAL

Lozoya, Sierra Norte de Madrid
28-30 Noviembre, 2025

Conecta con la Naturaleza, conecta contigo.

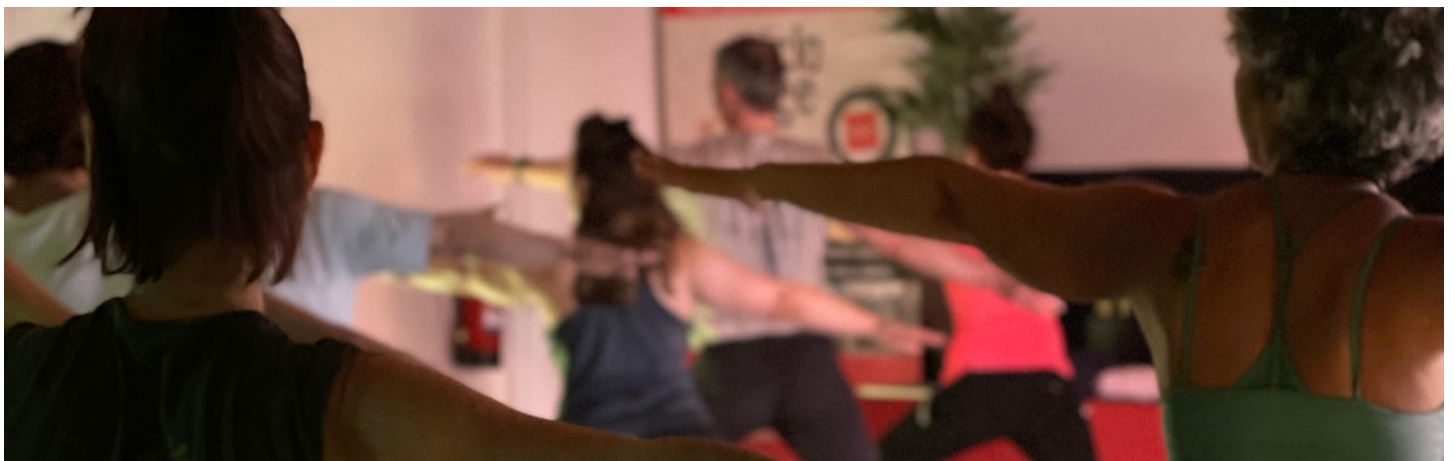
Volvemos este **Otoño** 🍂 para seguir acompañándoos con las estaciones y ayudar al **cuerpo y la mente** a encontrar su **equilibrio** en esta época del año ✨.

El otoño es una estación que **nos invita a dejar ir**. Es una época colorida de **rojos, naranjas, amarillos, marrones** 🍄🍂🎃... Pasamos del cuerpo de verano, de un estado de energía expansiva, de abundancia y florecimiento, a una época de **recoger** 🍂, de **agradecer la cosecha** 🙏 y **desechar** lo que no necesitamos.

Practicaremos **Hatha, Vinyasa y Yin Yoga**. Haremos **talleres** sobre **alimentación consciente**, y experimentaremos con los ingredientes que nos ofrece esta estación y sus **plantas** 🌿 para hacer **preparados** 🥗 que nos ayuden a **cuidarnos** de forma **integral**. Habrá dinámicas de grupo, **meditación** 🧘♀️, paseos en la naturaleza y momentos de **relax** en el **spa** 🧘.

Regálale unos días para **soltar y reconectar** con la **energía** del otoño 🍂✨. **Regálale un tiempo para ti**, para **escucharte**, para **cuidarte**, para encontrar la **tranquilidad y la armonía**. **Conectar** con personas con intereses afines y crear un clima de **confianza y apertura**.

Liberar para arraigar 🌱



🍁 **HATHA y VINYASA YOGA**, para activar nuestro **cuerpo y mente** de una manera equilibrada. Ayudando a **regular nuestras emociones**. **Fortalece** el sistema inmune, nos mantiene **flexibles** cuando el clima se vuelve más frío, y genera el **equilibrio** necesario para momentos de cambio.

🍁 **PRANAYAMAS**, qué **calman** el sistema nervioso y nos ayudan a **adaptarnos** a los cambios.

🍁 **MEDITACIÓN**. La naturaleza se vuelve más quieta, invitándonos a la **introspección**. Procesamos las experiencias del verano y establecemos intenciones para el invierno.

Prácticas sencillas y a la vez profundas, adaptadas para todas las personas, sin importar su condición física, nivel de práctica o edad. **La práctica de yoga y meditación es para tod@s**.

🍁 **YIN YOGA**, las **posturas sostenidas imitan la quietud de la naturaleza** en esta época, y nos ayudan a **liberar tensiones** acumuladas, preparando el cuerpo para el **reposo** invernal.



🍁 **TALLERES prácticos de NUTRICIÓN CONSCIENTE**, 🌿 **PLANTAS MEDICINALES** y **ACEITES ESENCIALES** para aprovechar los alimentos de temporada que fortalecen el **sistema inmunológico** y proporcionan la energía necesaria para el **cambio de estación** 🍁 y apoyando el **sistema respiratorio** para elevar el ánimo en días más cortos y oscuros. Y de **GESTIÓN EMMOCIONAL Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE** 🍷 qué nos ayude a **transitar** esta estación del otoño. **¡Toda una maravilla para experimentar!**

Tendremos tiempo para disfrutar del **Spa y la sauna**, que nos ayudan a **depurar y desintoxicar**, así como **calmar el sistema nervioso**.



IMPARTEN:

Nerea Esbrit:



Profesora de **HATHA YOGA, YIN YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS. COACH personal y transpersonal, especializada en Inteligencia Emocional.** Soy una apasionada de las personas y de la búsqueda de la mejora del bienestar individual y colectivo. Mi propósito es facilitar, acompañar y ayudar a encontrar la paz interior, el bienestar (estar-bien), para vivir una vida más plena y libre. A través de las clases de Yoga, Mindfulness, Meditación y de los procesos de Coaching cuidamos del cuerpo, de la mente, del lenguaje y de las emociones. Somos un todo.

En este retiro impartirá las clases de Hatha y Yin Yoga, Meditación. Facilitará las dinámicas de COACHING y los momentos de compartir.

Marta Celada:



Diplomada en **NUTRICIÓN NATUROPÁTICA** por la CNM de Londres, certificada en **FITOTERAPIA**, experta en **SUPLEMENTACIÓN INTEGRATIVA** por la ESI y arquitecta. Profesora de **VINYASA YOGA**. Gran amante de la naturaleza, la alimentación consciente y las plantas medicinales.

En este retiro impartirá los Talleres de Nutrición, Plantas Medicinales y Vinyasa Yoga.

EL LUGAR:

A sólo 200 metros del centro de **Lozoya**, en un entorno tranquilo y en un espacio especial, en el **ALOJAMIENTO SPORT WELLNESS CICLOLODGE**, encontrarás una **estancia cómoda y acogedora**. Alojamiento de montaña en la **Sierra de Madrid**. Habitaciones **sencillas y funcionales** para cuidar el **descanso**. Patio y terraza exterior para disfrutar del buen tiempo y **zonas exteriores de verde** donde poder **relajarte, descansar y meditar**.



¿Cómo llegar? C. de las Cuatro Calles, 4, 28742 Lozoya, Madrid. <https://goo.gl/maps/w2mPx6avhn7nFnAu9>

EL PROGRAMA:

- **Viernes 28 de noviembre:**

- 17.00 Llegada, registro y reparto de habitaciones.
- 18.30 Círculo de Bienvenida. Alianza. Propósito del retiro.
- 19.00 Clase de Yin Yoga para reconectar.
- 20.30 Cena.

- **Sábado 29 de noviembre:**

- 08.00 Vinyasa Yoga + Pranayamas + Meditación para despertar el cuerpo y la mente.
- 10.00 Desayuno.
- 11.30 Taller Emociones y Alimentación Consciente.
- 14.00 Comida.
- 15.00 Descanso, tiempo libre. Spa y Sauna.
- 17.00 Taller Práctico Nutrición y Alimentación Consciente en Otoño.
- 19.30 Clase de Yin Yoga especial Otoño.
- 21.00 Cena.

- **Domingo 30 de noviembre:**

- 08.00 Hatha Yoga + Pranayamas + Meditación para despertar el cuerpo y la mente.
- 10.00 Desayuno.
- 11.00 Taller Práctico Plantas Medicinales y Salud Natural.
- 13.00 Círculo de cierre.
- 14.00 Comida.
- 16.00 Salida.

*El programa y los horarios son orientativos, y están sujetos a modificaciones y climatología. Trabajamos siempre desde la flexibilidad y desde lo que emerja, adaptándonos a lo individual y al propio grupo.

- **Qué necesitas:**

- Ropa cómoda para la práctica de yoga.
- Esterilla.
- Cojín de meditación si tienes, y/o tacos de yoga o cojín grueso equivalente.
- Mantita para los relax y taparte cuando lo necesites.
- Ropa de baño para el Spa.
- Botella de agua.
- Ganas de cuidarte, y de seguir creciendo y aprendiendo :)

QUÉ INCLUYE:

- Alojamiento 2 noches en habitación doble, con baño compartido cada dos habitaciones. Con zonas comunes donde se puede descansar, disfrutar y conversar. Amplio salón con sofás, sillas, mesas, TV e internet.
- Pensión completa con desayuno, comida y cena. Con productos frescos, de calidad y de proximidad. Posibilidad de menú vegetariano (El menú incluye carnes blancas y pescado).
- Todas las clases y actividades del programa.

No incluye:

- Transporte hasta el lugar del retiro (posibilidad de compartir coche cuando se cree el grupo).

PRECIO:

- **HASTA EL 31 DE OCTUBRE* 380€** en habitación compartida (*50€ más/persona después de esa fecha)
- **DESCUENTOS: 25€ de descuento si te apuntas con otra persona** sobre el precio indicado (para cada una) **(355€)**.
- **Pago: 190€ en el momento de la reserva vía Bizum o por transferencia bancaria.** El resto en efectivo a la llegada.

Para reservar y asegurar tu plaza, rellena por favor el siguiente formulario

<https://forms.gle/khRF9xFebfotCxPQ8> donde están los datos para realizar la transferencia de la **señal de 190€**:

Cancelaciones:

Hasta el 31 de octubre, por razones de causa mayor se devuelve el importe íntegro.

Si cancelas tu asistencia después del 31 de octubre, no se realizará ningún reembolso.

En cualquier momento, puedes ceder tu reserva a otra persona (amigo, familiar, colega ... etc.), que quiera unirse al retiro.

En el improbable caso de que el retiro deba cancelarse por algún motivo de fuerza mayor, te reembolsaremos el importe total que hayas pagado en un máximo de 7 días laborales. No se reembolsarán los gastos personales, como billetes de avión, de tren o cualquier otro gasto adicional que no nos hayas pagado directamente a nosotros.

¿Alguna pregunta?

Escribe a : Nerea al 600429134 nerea@nereayogacoaching.com www.nereayogacoaching.com
o a Marta al 646602514 martaceladacividan.es@gmail.com

GRACIAS!!! Tea gradecemos de corazón que hayas decido asistir a este retiro. Gracias por confiar en nosotras y por tu generosidad y amabilidad.

Marta Y Nerea 🙌❤️