

RETIRO BIENESTAR YOGA & NATURALEZA

Lozoya, Sierra Norte de Madrid

13-15 Junio, 2025

Conecta con la Naturaleza, conecta contigo.

En esta época del año los días son más largos y cálidos. La **naturaleza** está en efervescencia y explosión de **colores, olores y belleza**. Y esto es un reflejo de lo que pasa dentro de nosotros. Es un momento de **sintonizar** con la **energía** de los **árboles, del agua, de la luz**, de **celebrar la vida** en su máxima expresión.

Prepárate para **disfrutar** de un fin de semana donde **cultivar** el **bienestar físico, mental y emocional**, en un entorno natural que invita al descanso y al encuentro con la **calma** y **el disfrute**.

Regálate 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**.

Utilizaremos como guía la **práctica del yoga, la meditación, mindfulness, dinámicas de coaching**, y el **contacto con la naturaleza**, dejando espacios para el **descanso** y la **conversación**.



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**. Con su estilo y carácter propio, en un ambiente distendido e **instalaciones modernas y funcionales**.



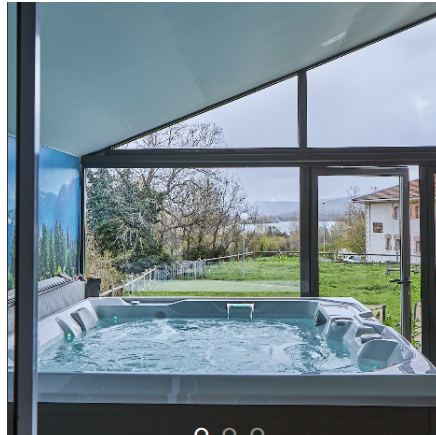
Empezaremos las mañanas con **clases de HATHA YOGA, MEDITACIÓN y PRANAYAMAS** para activar nuestro **cuerpo y mente** de una manera equilibrada. Ayudando a **regular nuestras emociones**. Prácticas sencillas y a la vez profundas, adaptadas para todas las personas, sin importar su condición física, nivel de práctica o edad. **La práctica de yoga y meditación es para tod@s.**

Por las tardes haremos **YIN YOGA** para **relajarnos y ayudar al cuerpo** a que vaya **soltando las tensiones acumuladas** de la semana y **mejore nuestro sueño y descanso**.



El sábado por la mañana podremos disfrutar de una actividad en la naturaleza, bajaremos caminando al embalse de Pinilla, un sitio idílico con vistas a la Sierra de Guadarrama y su Parque Natural para **divertirnos** con las **piraguas y conectar con nuestra niña/o interior** desde el **disfrute y el juego**.

Por la tarde tendremos tiempo para disfrutar del **Spa y la sauna**, que nos ayudan a **depurar y desintoxicar**, así como **calmar el sistema nervioso** y prepararnos para recibir un **Taller de Auto-reflexología**, una experiencia de **autocuidado** desde los pies, tan importantes para la **salud**.



¡Toda una maravilla para experimentar!

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 YOGA, YIN YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS. Facilitará las dinámicas de COACHING y los momentos de compartir.

Celia Villar:



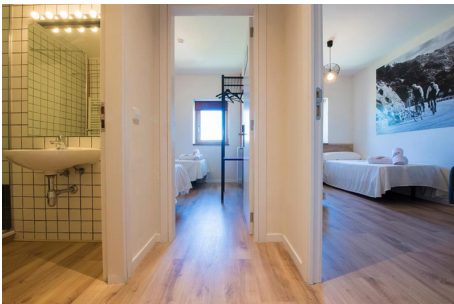
Esteticista con más de 30 años de experiencia en el ámbito de la estética y el cuidado personal. En los últimos años, su formación ha evolucionado a la Medicina Natural con técnicas como naturopatía, MTC, reflexoterapia podal, aromaterapia...

En este retiro impartirá el taller de AUTO- REFLEXOLOGÍA.

EL LUGAR:

ALOJAMIENTO SPORT WELLNESS CICLOLODGE

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**. Spa con sauna y jacuzzi con vistas al exterior. **Alimentación equilibrada** con productos de **proximidad y saludables**.



¿Cómo llegar?

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



EL PROGRAMA:

- **Viernes 13 de junio:**

- 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.
- 21.30 Paseo a la luz de la luna.

- **Sábado 14 de junio:**

- 08.00 Hatha Yoga + Pranayamas + Meditación para despertar el cuerpo y la mente..
- 09.30 Práctica de Mindfulness.
- 10.00 Desayuno.
- 11.30 Piraguas.
- 14.00 Comida.
- 15.00 Descanso, tiempo libre. Spa y Sauna.
- 18.00 Taller Auto-reflexología podal.
- 19.30 Clase de Yin Yoga especial Primavera.
- 21.00 Cena.

- **Domingo 15 de junio:**

- 08.00 Hatha Yoga + Pranayamas + Meditación para despertar el cuerpo y la mente.
- 10.00 Desayuno.
- 12.00 Dinámicas de autoconocimiento y coaching - Círculo de cierre.
- 14.00 Comida.
- 16.00 Salida.

Entrada el viernes entre las 17h y las 18h flexible.

Salida el domingo entre las 14h y las 16h flexible.

*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 las piraguas y 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*.
 - Clases de **Hatha y Yin Yoga**.
 - Clases de **Pranayama**.
 - Prácticas de **Meditación y Mindfulness**.
 - Actividad de **Piraguas**.
 - **Spa y sauna**.
 - Taller de **Auto-reflexología podal**.
 - **Herramientas y recursos** de desarrollo personal para poder aplicar en el día a día.

No incluye:

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

PRECIO:

- **HASTA EL 13 DE MAYO* 370€** 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) (**345€**).
- **Pago: 195€ 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/crnqyRukcz3qz8JV7> donde están los datos para realizar la transferencia de la **señal de 190€**:

Cancelaciones:

Hasta el 13 de mayo, por razones de causa mayor se devuelve el importe íntegro.

Si cancelas tu asistencia después del 14 de mayo, 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 : al 600429134 o a nerea@nereayogacoaching.com

www.nereayogacoaching.com