

@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

RETIRO DE YOGA

PRIMAVERA

Un viaje por los chakras

Un fin de semana para recuperar
tu calma y energía



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

Un fin de semana para recuperar tu calma y energía

Hay momentos en la vida en los que necesitamos parar, retirarnos del día a día para observar la mente y conectar con el cuerpo y con la energía. Recordar cómo se siente vivir desde la calma y la armonía.

Este retiro nace para acompañarte en este momento. Para ofrecerte momentos de conexión y de relajación en un entorno seguro. Para sentirte desde otro lugar, más plena y libre.

Un espacio donde despertar la curiosidad, el asombro y la capacidad de habitar lo nuevo sin perder tu centro. Aprenderás que la flexibilidad no es solo física. Es mental.

Descubrirás que tu energía puede estar más disponible cuando conectamos con ella.



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

¡HOLA!
SOY NEREA Y TE DOY
LA BIENVENIDA

Mi camino con el yoga comenzó hace más de quince años, en un momento de mi vida en el que sentía que todo se derrumbaba. Y en medio de esa crisis el yoga me enraizaba a la tierra, me daba estructura y también libertad, pues estaba recuperando mi yo. Lo que empezó como una práctica física se convirtió en una forma de habitar el mundo.

Mi intención no es que vengas a “hacer yoga”. Es que descubras cómo tu práctica puede sostenerte en cualquier circunstancia. Que aprendas a viajar ligera, por dentro y por fuera. Que regreses a casa con algo más que inspiración: con integración. Será un honor acompañarte en este proceso.



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

Comenzaremos el día con una práctica de **HATHA YOGA**, para activar nuestro cuerpo y mente de una manera equilibrada, ayudando a regular nuestras emociones. Viajaremos explorando nuestros **CHAKRAS** (centros energéticos) para descubrir qué capacidades energéticas tenemos disponibles y cómo cultivarlas cuando lo necesitemos.

Desde la introspección de la **MEDITACIÓN** conectaremos con nuestro **chakra raíz** y desde ahí seguiremos hacia arriba. Practicaremos **PRANAYAMAS** que nos permiten calmar el sistema nervioso y nos ayudan a equilibrar esas energías que iremos descubriendo.



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

Terminaremos el día con la sutil y profunda práctica de **YIN YOGA** ☯, donde las posturas sostenidas imitan la quietud de la naturaleza en la noche, y nos ayudan a abrir el **chakra corazón**, liberando tensiones acumuladas, y preparando el cuerpo y la mente para el descanso.

El arte de no hacer nada para encontrarlo todo. En un mundo lleno de "Yang", regálale el lujo de la pausa. Sumergiéndote este finde se semana en la quietud profunda de esta práctica, soltando tendiones físicas y emocionales.

Prácticas sencillas y a la vez profundas, adaptadas para todas las personas. La práctica de yoga y meditación es para tod@s.



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

Tendremos un hermoso **TALLER de NATUROPATÍA Y PLANTAS MEDICINALES** con CELIA VILLAR, donde aprenderemos a elaborar nuestra propia pomada natural, de manera sencilla y consciente. Será un espacio para descubrir los principios de la naturopatía, compartir, divertirnos y reconectar con la sabiduría de la naturaleza.

Visitaremos un **HUERTO ECOLÓGICO** cercano, para aprender de los ciclos de la naturaleza, del cuidado de la **Tierra** y de los alimentos que nos da, degustando alguna cosita rica que elaboran.

Habrà **DINÁMICAS GRUPALES** enfocadas en los **CHAKRAS** para armonizar la energía, **PASEOS** en la naturaleza y momentos de **RELAX** en el **SPA** y la **SAUNA**, que nos ayudan a depurar y desintoxicar.



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

ACTIVIDADES INCLUIDAS

- 2 noches de alojamiento en habitación doble, con baño compartido cada dos habitaciones. Con zonas verdes comunes donde se puede descansar, disfrutar y conversar.
- 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).
- Clases de Hatha y Yin Yoga .
- Clases de Pranayama, Meditación.
- Visita al Huerto y degustación.
- Spa y sauna.
- Taller de Naturopatía.
- Herramientas y recursos de desarrollo personal para poder aplicar en el día a día
- REGALO: para nuevos alumn@s, 1 mes GRATIS de clases de Hatha Yoga online en directo.



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras



Nos alojaremos en el ALOJAMIENTO SPORT WELLNESS CICLOLODGE, una estancia cómoda y acogedora. En Lozoya, Sierra Norte de Madrid. Un entorno tranquilo y una estancia cómoda y acogedora. 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.



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

PROGRAMA

Viernes 5 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 preparar el cuerpo y la mente para el descanso.
- 20.30 Cena.
- 21.30 Meditación a la luz de la luna (si el tiempo lo permite).



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

PROGRAMA

Sábado 6 de junio:

- 08.00 Hatha Yoga + Pranayamas + Meditación para despertar el cuerpo y la mente.
- 09.45 Desayuno.
- 11.00 Visitas a huerto cercano.
- 14.00 Comida.
- 15.00 Descanso, tiempo libre. Spa y Sauna.
- 17.00 Taller Práctico de Naturopatía.
- 19.30 Clase de Yin Yoga para cerrar el día.
- 21.00 Cena.



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

PROGRAMA

Domingo 7 de junio:

- 08.00 Hatha Yoga + Pranayamas + Meditación para despertar el cuerpo y la mente.
- 09.45 Desayuno.
- 11.00 Taller Práctico Chakras.
- 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 emerge, adaptándonos a lo individual y al propio grupo.



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

QUÉ NECESITAS

- Ropa cómoda para la práctica de yoga.
- Esterilla.
- Cojín de meditación y tacos de yoga si tienes, 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 :)

SERVICIOS NO INCLUIDOS

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



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

TARIFAS Y RESERVAS

HASTA EL 10 DE MAYO 380€* en
habitación compartida. (*50€ más/persona
después de esa fecha)

**DESCUENTOS: 355€ si te apuntas con
otra persona antes del 10 de mayo.**
(Después de esa fecha 50€ más).

Reserva tu plaza dejando un depósito de 190€*
y rellenando el formulario [pinchando aquí](#)
El resto se paga al llegar al retiro.

Cancelaciones: Hasta el 10 de mayo, por razones de causa mayor se devuelve el importe íntegro. Si cancelas tu asistencia después del 10 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.



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

POR QUÉ UNIRTE

Acompañamiento

No serás una más en el grupo. Te acompañaré de forma cercana, ajustando la práctica a tu momento vital y sosteniendo los espacios de integración con presencia y escucha.

Mi amplia formación en diferentes ámbitos (soy profesora de Hatha y Yin Yoga, Meditación y Mindfulness, Especialista en inteligencia emocional, Coach ontológico y Transpersonal), y mi trayectoria vital me permiten acompañarte en todo tu proceso, para que puedas sentirte más plena y libre.

Much@s de mis alumn@s repiten experiencia, por lo que se va creando una comunidad de personas con mucho cariño, que comparten su interés por cuidarse y crecer personalmente a través de prácticas de toma de consciencia y autocuidado personal.



@nereaesbrit_yoga.coaching

Del 5 al 7 de junio 2026

Un viaje por los chakras

VUELVE A TI

Si buscas un fin de semana de entretenimiento, hay muchos.
Si buscas una experiencia que transforme tu relación con la
práctica y contigo misma, este es tu espacio.
Y el momento es AHORA.

Escríbenos para cualquier duda:

nerea@nereayogacoaching.com

IG [@nerea_yoga.coaching](https://www.instagram.com/nerea_yoga.coaching)

