

13 - 15 noviembre

RETIRO DE OTOÑO

**Tu momento de
RENOVACIÓN.**

**Un fin de semana para
tomarte una PAUSA y
RECONECTAR contigo.**

Hatha y Yin Yoga,
Meditación, Talleres,
Naturaleza, Pausa, Conexión.

@nereaesbrit_yoga.coaching

LA CASA



VILLA ARTEMISA

C/ Ortega y Gasset 83, El
Casar. Guadalajara 19170

a 35 min de Madrid

Un lugar para SOÑAR

Vamos a nutrirnos de la ESENCIA
de su NATURALEZA.

Las ENCINAS y el TIEMPO nos invitan a tomar
UNA PAUSA para recibir el DESCANSO y la
RENOVACIÓN.

Un OASIS de PAZ y de COLORES.



@nereaesbrit_yoga.coaching

QUÉ VAS A VIVIR

🍂 Comenzaremos las mañanas con **HATHA YOGA**, para **activar** nuestro **cuerpo y mente** de una manera equilibrada, **fortaleciendo** el sistema inmune, qué nos mantiene **flexibles** cuando el clima se vuelve más frío, y generando 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 otoño y **establecemos intenciones** para el invierno.



🍂 Terminaremos los días con **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 la **relajación profunda**.

Prácticas sencillas y a la vez profundas, adaptadas para todas las personas.

QUÉ VAS A VIVIR

🍂 **TALLER** práctico de **GESTIÓN** de nuestras **EMOCIONES**, para aprender a transitar los cambios y mejorar la relación con nosotras mismas y con los demás.

🍂 **TALLER** práctico de **CUIDADO NATURAL** con elaboración de producto con **ACEITES ESENCIALES** 🌿.



NATURALEZAY
DESCANSO



TALLER
EMOCIONES



TALLER AUTO
CUIDADO

🍂 **TALLER** práctico de **MINDFULNESS** o **ATENCIÓN PLENA** para aprender a **disfrutar** de los **pequeños momentos** y de la **presencia** en **plenitud** y consciencia.

🍂 Y alguna sorpresita más. Tendremos tiempo para **disfrutar** de la compañía, **pasear** por el **jardín de encinas** y **compartir**

¡Toda una maravilla para experimentar!

PROGRAMA

Viernes 13 de noviembre:

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

Sábado 14 de noviembre:

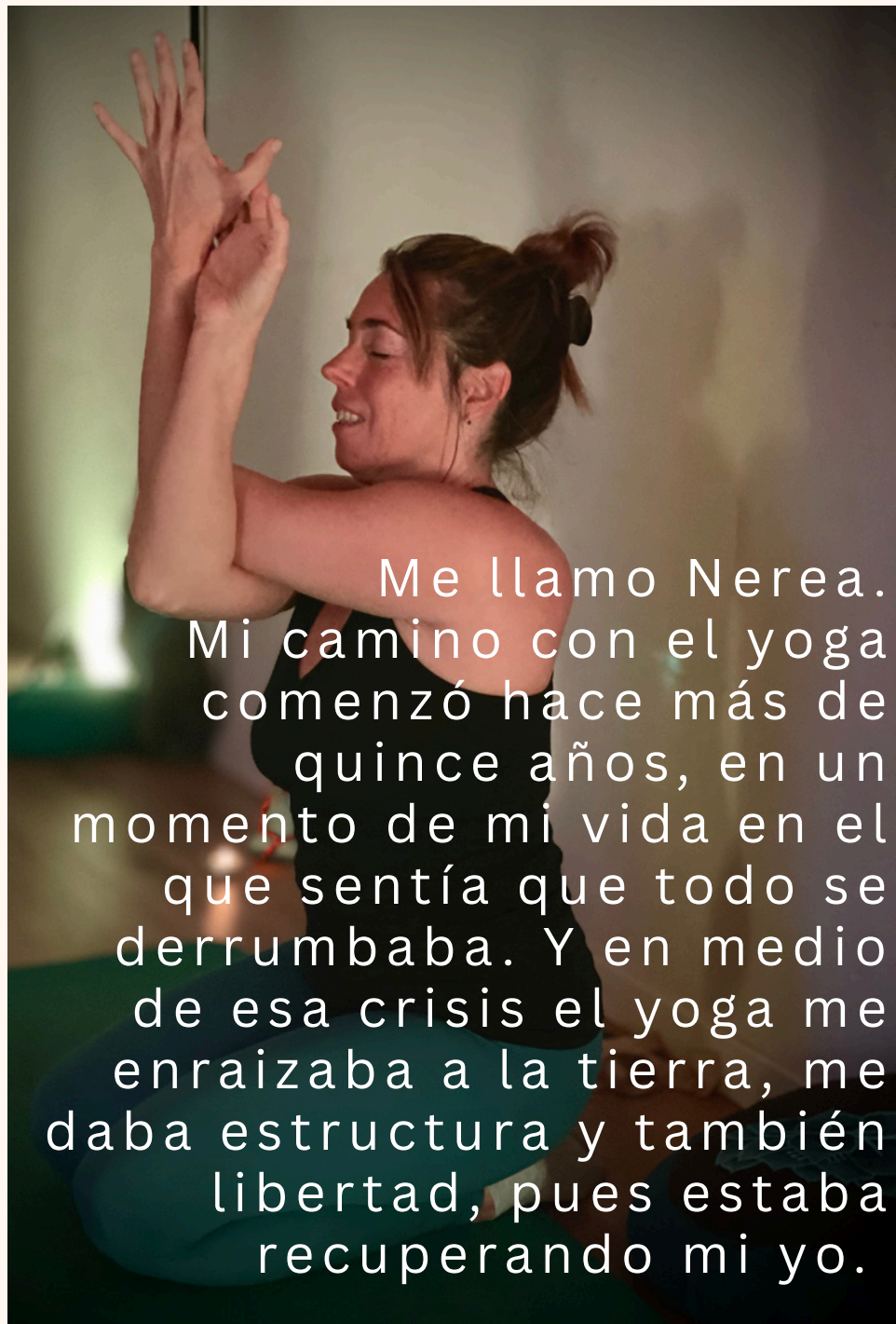
08.00 Hatha Yoga + Pranayamas + Meditación para despertar el cuerpo y la mente.
09.30 Desayuno.
11.00 Taller Conoce Tus Emociones.
14.00 Comida.
15.00 Descanso, tiempo libre.
17.00 Taller Práctico Cuidado Natural en Otoño.
19.15 Yin Yoga especial Otoño.
20.30 Cena.

Domingo 15 de noviembre:

08.00 Hatha Yoga + Pranayamas + Meditación para despertar el cuerpo y la mente.
09.30 Desayuno.
11.00 Taller Práctico Mindfulness.
12.00 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.

QUIEN SOY



Me llamo Nerea. 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.

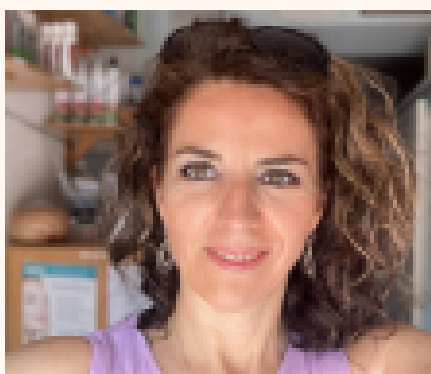
Lo que empezó como una práctica física se convirtió en una forma de habitar el mundo.

Mi intención no es que vengas a “hacer yoga”. Es que descubras cómo tu práctica puede ayudarte a sostenerte en las circunstancias de la vida.

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.

Soy Profesora de HATHA YOGA, YIN YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS. COACH personal y TRANSPERSONAL. Especialista en Inteligencia Emocional. Formada en Gongs y sonidos terapéuticos.



CELIA VILLAR me acompaña en este retiro facilitando el Taller de Cuidado Natural. Esteticista con más de 30 años de experiencia en el ámbito de la estética y el cuidado personal. Formada en MEDICINA NATURAL, NATUROPATÍA, MTC, REFLEXOLOGÍA PODAL, AROMATERAPIA.

HABITACIONES



2 habitaciones
dobles con baño
incorporado

2 habitaciones para
4/6 personas con
baño incorporado



ALIMENTACIÓN

Comida Ovo-Lacto Vegetariana ,
elaborada con mucho mimo y cariño.



@nereaesbrit_yoga.coaching

PRECIOS



2 habitaciones para 4 o 6 personas (literas), con baño incorporado:

375€/persona*

***350€** si te apuntas con otra persona antes del 15 de octubre.



2 habitaciones doble/triple, con baño incorporado:

395€/persona

***370€** si te apuntas con otra persona antes del 15 de octubre.

Sólo 15 plazas disponibles.

RESERVA TU PLAZA DEJANDO UN DEPÓSITO DE 190€* Y
RELLENANDO EL FORMULARIO **PINCHANDO AQUÍ**
[HTTPS://FORMS.GLE/VSPRC47TX2C1URDM7](https://forms.gle/VSPRC47TX2C1URDM7)
EL RESTO SE PAGA AL LLEGAR AL RETIRO.

Cancelaciones: Hasta el 1 de noviembre, por razones de causa mayor se devuelve el importe íntegro. Si cancelas tu asistencia después de esa fecha, 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

QUÉ INCLUYE

- Alojamiento 2 noches en habitación seleccionada.
- Zonas comunes donde se puede descansar, disfrutar y conversar. Salones, solarium, piscina, chimeneas, jardín... disponemos de la casa para nosotras.
- Pensión completa con desayuno, comida y cena. Con productos frescos, de calidad y de proximidad. Menú tipo buffet ovo-lácteo vegetariano.
- Todas las clases y actividades del programa.

No incluye:

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

Qué necesitas:

- Ropa cómoda para la práctica de yoga.
- Botella de agua.
- Boli y cuaderno para apuntar.
- Ganas de cuidarte, y de seguir creciendo y aprendiendo

*En la casa hay disponibles esterillas, mantas y cojines.

*2 toallas por persona, secador de pelo, champú y gel de ducha

*Hay mascotas en la casa. Si tienes alergias, fobias u otras sensibilidades hacia los animales, por favor ten en cuenta este aspecto.

@nereaesbrit_yoga.coaching

VUELVE A TI

El **otoño** es el momento perfecto para **reunirnos**, **cuidarnos**, **compartir** juntas la práctica, los **aprendizajes**, las **experiencias**. De compartir nuestra **presencia** y **sentirnos parte de algo más grande**.



SI BUSCAS UNA EXPERIENCIA
QUE TE NUTRA, DE LA QUE DISFRUTES
Y TE HAGA CONECTAR CON LA CALMA,
ESTE ES TU RETIRO.
INSCRÍBETE AQUÍ

¿Alguna pregunta?

Escríbeme al 600429134 nerea@nereayogacoaching.com
www.nereayogacoaching.com

GRACIAS!!! Te agradezco de corazón que hayas decidido asistir a este retiro. Gracias por confiar en mi y por tu generosidad y amabilidad. Nerea 🙏💚

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