

RETIRO DESCONEXIÓN
YOGA Y MEDITACIÓN
DEL 5 AL 9 DE AGOSTO EN EL
SUR DE PORTUGAL



UN LUGAR QUE TIENE TODO PARA LA DESCONEXIÓN

Nos alojaremos en un Centro de Retiros en la Sierra de Monchique, en el Algarve. zona conocida por el aire puro que se respira y los exuberantes paisajes verdes, con vistas a las costas atlánticas del sur de Portugal.

Un lugar perfecto para encontrar el recogimiento, el silencio y la paz que buscamos.

Este viaje externo será un viaje interno dandote el tiempo, el espacio y el silencio necesarios para que puedas escucharte y simplemente te permitas ser.

El lugar mantiene la magia y la energía que siempre guardan espacios de retiros, y más si se encuentra rodeado de un espacio de naturaleza como este.

¿QUÉ TE ESPERA?

Serán días donde un grupo de entre 10 y 15 personas compartiremos atardeceres y amaneceres mágicos mientras realizamos meditaciones, prácticas de yoga o simplemente disfrutas del silencio. Una maravilla para los sentidos.

Un espacio para que puedas dedicarte 5 días solo para tu desconexión mental y la conexión contigo, tomando distancia de tu día a día y disfrutar del entorno que la sierra de Monchique nos va a regalar.



PRÁCTICA DE YOGA Y MEDITACIÓN

Contaremos con un espacio interior para la práctica de yoga y meditación diarias : hatha yoga, yin yoga y yoga nidra, pudiendo conseguir una conexión con el cuerpo y un nivel de consciencia que nos favorezca la desconexión que todos necesitamos, sobre todo en vacaciones. También contamos con una amplia zona verde donde podremos practicar, si el clima lo permite. Habrá momentos para practicar en silencio y otros para compartir desde la palabra.

Los momentos de introspección se favorecen desde el espacio en el que nos permitimos simplemente ser y la práctica nos facilita tomar conciencia de ello, atendiendo y conectando con el cuerpo, sin prisa.





ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

En este cuidado del cuerpo y la mente, toma un papel relevante el cuidado de la salud a través del aire puro que vamos a respirar y los alimentos que nos van a nutrir.

En un comedor con vistas a toda la sierra, contaremos con platos vegetarianos preparados con agua del manantial y productos de la huerta para facilitar el equilibrio y la armonía física y mental.

Si fuera necesario para tí, menú vegano o tienes alguna intolerancia o alergia tendrías que indicarlo con anterioridad al comienzo del retiro.

No está permitido beber alcohol, consumir drogas ni fumar en las instalaciones

DÍA A DÍA

Los horarios podrán variar en función de las condiciones climatológicas o las que en el propio centro nos indiquen o aquellas que fuerza mayor tengamos que modificar.

Los tiempos no pautados pueden ser tiempo libre o actividades voluntarias en grupo en la zona, incluida alguna excursión fuera del recinto.

Despertando con el amanecer y descansando al atardecer, respetando los ritmos circadianos, el horario aproximado sería el siguiente:

Práctica de meditación y yoga: 7 am.

Desayuno: 8.30h a.m

Actividad en grupo: 11 a.m

Comida. 1 p.m

Práctica. 5.30 p.m

Cena: 7 p.m

Actividad en grupo: 9 p.m

El día de llegada, el 5 de agosto, hay una horquilla para entrar entre las 2 p.m y las 6.30 p.m .

El día de salida, el 9 de agosto, finalizaremos después de comer.

ALOJAMIENTO Y EQUIPAJE

Las habitaciones son compartidas, algunas son dobles y otras triples y todas cuentan con vistas a la costa sur del Algarve.

En algunas habitaciones el baño está en la propia habitación y en otras se comparten entre 2 habitaciones.

El alojamiento proporciona sábanas y toallas. Solo tendrás que llevar tus artículos de higiene, ropa cómoda para la práctica y tu esterilla, zafu, banco de meditación, ladrillos de yoga, ... lo que utilices para la práctica de meditación.



RESERVAS

Las plazas son limitadas y en la asignación de habitaciones se tendrá en cuenta a personas que vengán acompañadas. Para poder realizar la reserva ponte en contacto conmigo a través del email, info@vanesamartinbienestar.es o del teléfono 647991928.

El precio es de 475€ para reservas hasta el 12 de julio (100€ más después de esa fecha).

Descuento adicional de 25€ por persona si vienes acompañad@.

La reserva se realiza con el pago de 325€ por bizum o transferencia bancaria.

En ese precio está incluido el alojamiento, la pensión completa y las clases y ejercicios que realicemos. El traslado hasta allí y desplazamientos en la zona es por cuenta de cada participante.





Si te interesa o crees que pueda
interesarle a alguna persona de
tu entorno , siéntete libre de
compartirlo.

