

# Retiro de Yoga & Mindfulness

6 . 7 . 8 de Diciembre  
Vall de la Gallinera, Alicante



Este retiro nace de las ganas de compartir el Yoga y otras actividades maravillosas desde un entorno natural paradisíaco.

Combinamos la práctica diaria con los paseos , la meditación, charlas... toda una experiencia que merece ser vivida.

Nos encanta acompañarte y por ello, hemos preparado el programa con mucho cariño, pensando en tu bienestar en todo momento, para que te sientas como en casa, desde la sencillez y la cercanía que a todos nos gusta sentir cuando estamos fuera.

Nos sentimos afortunadas y muy agradecidas de compartirlo contigo. Siente, fluye, respira...

Namasté.

Marta y Estela.



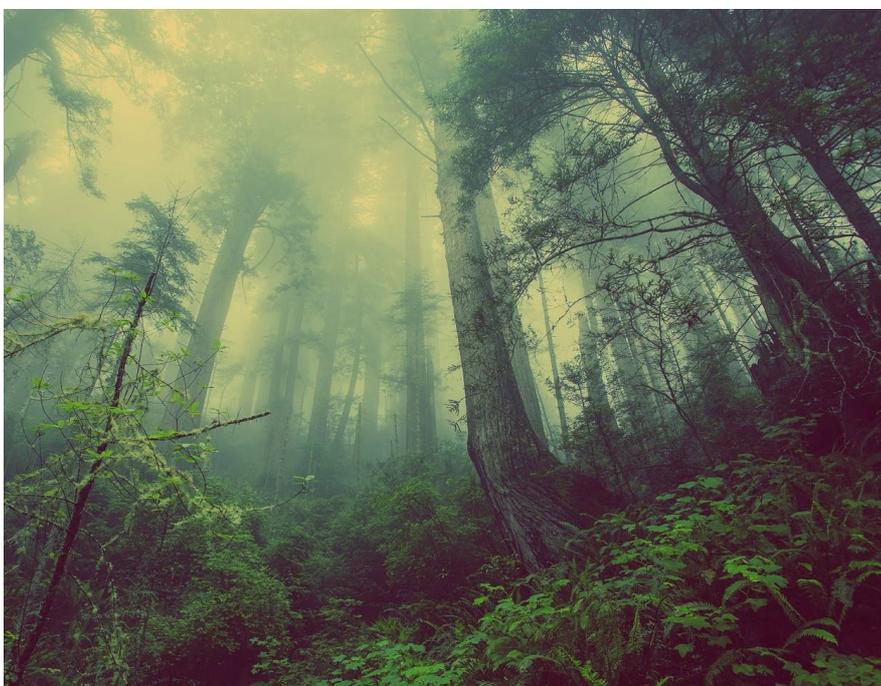
## Suelta

Dejar atrás, aunque sea por unos días, el mundanal ruido, nos permite tomar distancia, reflexionar, poner en orden las prioridades y soltar aquello que realmente no es importante. Soltar lastre nos ayuda a volar más alto..



## Fluye

Si nos permitimos dejar que las cosas, simplemente ocurran, nos abriremos a un amplio y maravilloso campo lleno de posibilidades que de otro modo no se presentarían. Concédete el placer de dejar llegar todo lo que esté por hacerlo y, observa qué sucede.



## Conecta

Desconectar para re-conectar es el fin de este retiro. Mira a tu alrededor y percibe que eres parte integrante de él, siente su magnificencia y deja que te abrace, somos naturaleza.



# EL HOGAR

¿Desde cuándo no  
te tomas un respiro?

Conoce un novedoso concepto de bienestar.

Un lugar donde conectar con la naturaleza.

Puedes alojarte el tiempo que desees, puedes venir  
sólo o acompañado y disfrutar de una experiencia  
única.



El Povil es una granja convertida en un vivienda.

Un espacio natural incomparable donde la luz, el aire,  
los aromas, las vistas y las vivencias son únicas.

Un paraíso donde recordar lo olvidado.

Tranquilidad para todos aquellos que buscan o  
necesitan descansar.



Encontrarás rincones llenos de magia y encanto, detalles cuidadosamente elegidos para que tu disfrute se magnifique.

Las habitaciones, compartidas están pensadas para que encuentres un remanso de paz donde refugiarte y dejarte ser.

Nuestro deseo es que te sientas como en casa, que hagas de este lugar, tu hogar por unos días, donde compartir y experimentar todo lo bonito que la vida nos trae.





El Otoño llega a su fin, permítete el espacio de recogimiento, de mirar hacia adentro, de sentir para impulsar, para crear, para avanzar...

Aprovecha estos días para tomar conciencia de dónde estás y hacia dónde quieres ir, piérdete en sus rincones, lee, medita, observa la naturaleza, que avanza sin plantearse nada más...





## MARTA LÓPEZ

Gerente de Marta López, Yoga & Mindfulness

Un gran vacío interior me hizo buscar respuestas y, gracias a esto me encontré con el Yoga.

El Yoga, el Mindfulness y la alimentación consciente me han servido de guía para volver a encontrar el camino que quiero seguir.

Formada en yoga dinámico (500h), Yoga terapéutico y ayurveda (500h).

Instructora de Mindfulness y recibiendo formación de todo lo relacionado con el crecimiento personal y espiritual que cae en mis manos, con la finalidad de conectar cada vez más conmigo misma y acompañar a los que pueda a recorrer su camino.





## ESTELA CABRERA

Fundadora de Dharma Yoga Shala.

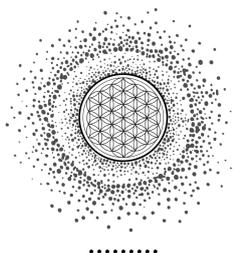
Concibo el Yoga como una forma de vida desde que empecé a formarme en Vinyasa Flow por la Yoga Alliance (250h YYT)

Certificada por Low Pressure Fitness en técnicas posturales y respiratorias de baja presión (hipopresivos)

Mis clases son dinámicas y conscientes, siempre adaptadas a las necesidades de los practicantes.

Me encanta compartir, comunicar y hacerle la vida más bonita a los demás.

Soy una amante de la naturaleza y los seres que la habitan.



.....  
DHARMA  
YOGA  
SHALA  
.....

### VIERNES 6

12:00 / 13:00 Recepción y presentaciones

13:30 / 14:00 Introducción al Mindfulness

14:00/15:30 Comida

15:30/17:00 Descanso

17:30 / 20:00 Lectura reflexiva con debate.

21:00 / 22:30 Cena

23:00 /07:00 Descanso

### SÁBADO 7

7:00 / 7:15 Sungazing

7:30 / 7:45 Infusión y fruta

8:00 / 9:30 Práctica de Vinyasa Yoga

10:00 / 11:00 Desayuno

12:45 / 13:30 Paseo meditativo

14:00 / 15:30 Comida Mindfuleating

15:30 / 17:00 Tiempo libre

17:30 / 18:30 Yin Yoga y Yoga nidra acompañado de cuencos

19:00/20:30 Lectura reflexiva con debate.

21:00 /22:30 Cena

23:00 Descanso

### DOMINGO 8

7:00 / 7:15 Sungazing

7:30 Infusión y fruta

8:00 / 9:30 Práctica de Yoga

10:00 / 11:00 Desayuno

12:00 /13:30 Taller de escritura creativa

14:00 Comida

15:30 / 16:30 Rueda de cierre y clausura del retiro

## CONDICIONES GENERALES

¿Qué necesitas traer?

Ropa cómoda para practicar, calzado deportivo-montaña para caminar, zapatillas para estar en casa, toalla de baño.

Una linternita para no molestar a tu compañerx por la noche,  
(puedes utilizar la linterna del teléfono).

Si tienes esterilla de yoga puedes traerla, si no tienes aquí hay de todo.

Un cuaderno y un boli por si quieres apuntar cosas.

¿Qué no necesitas traer?

Prisas, estrés, lista de cosas por hacer...

¿Y las comidas?

La dieta es ovo lacto vegetariana, no comeremos ningún animal durante el retiro. Por favor, dinos si eres alérgico o intolerante a algún alimento.

Todas las comidas están incluidas, así como infusiones y frutas frescas durante todo el día.

¿Cuál es la inversión y las formas de pago?

PRECIO TODO INCLUIDO: 250€ Si reservas antes del 18 de Noviembre

Reservas a partir del 18 de Noviembre: 280€

Nos reservarás tu asistencia con un anticipo de 100€ no reembolsables, resto en efectivo el día de la entrada.

ASISTENCIA DE UN DÍA (Sábado 7 ): 70€

(se abonará en su totalidad para confirmar asistencia, mediante transferencia bancaria)

\*Régimen de pensión completa, todas las actividades y talleres incluidos.

Una vez te decidas y nos confirmes tu asistencia te facilitaremos un número de cuenta para que puedas realizar los pagos mediante transferencia bancaria.

Para cualquier otra duda o consulta que te pueda surgir, envíanos un mail a: [stiramsukam@outlook.es](mailto:stiramsukam@outlook.es) / [hola@dharmayogashala.com](mailto:hola@dharmayogashala.com) y estaremos encantados de ayudarte.

Te esperamos!