

# RETIRO DE YOGA

26, 27 Y 28 DE JUNIO

Yoga, biomagnetismo y baños de Gong. Un viaje hacia tu bienestar



## PAUSA Y TRANSFORMACIÓN

- Este retiro os equilibrará a nivel emocional, mental y físico a través de la práctica y la teoría del Yoga, el Par Biomagnético y los baños de Gong.
- Aprenderemos a reducir la hiperactividad mental y la ansiedad mediante la unión de respiración, movimientos y la equilibración de las energías para alcanzar un estado de mayor armonía en un ambiente de comunidad e integración.

## Contactos

Carmen  
697669675

Lorena  
655363971

## Precio

235 Habitación compartida  
250 Habitación individual  
(Pensión completa)



## HORARIO DE ACTIVIDADES

### Viernes 26 de junio

- 17:00-18:00 Llegada
- 18:30 Circulo de bienvenida
- 19:00 Yin Yoga y Baño de Gong
- 21:00 Cena

### Sábado 27 de junio

- 8:00 Clase Yoga y meditación
- 10:00 Desayuno
- 11:00 Senderismo Suave
- 13:00 Taller de yoga y emociones
- 14:00 Comida
- 15:00 Tiempo libre
- 16:00 Par Biomagnético
- 19:00 Yin Yoga y Baño de Gong
- 21:00 Cena

### Domingo 28 de Junio

- 8:00 Clase Yoga y meditación
- 10:00 Desayuno
- 11:00 Senderismo Suave
- 13:00 Taller de yoga y emociones
- 14:00 Comida
- 15:30- 16:30 Despedida y cierre



### ¡QUÉ HAREMOS!

A través de una metodología integral, aprenderás a observar tus estados internos sin juicio para mejorar tu bienestar. El programa combina yoga consciente, meditación, respiración y movimiento para liberar tensiones, reducir el estrés y favorecer el equilibrio físico y emocional. Además, se utilizará el par biomagnético con imanes en puntos específicos del cuerpo para promover el bienestar. Una oportunidad para reconectar con tu calma interior y afrontar la vida diaria con más equilibrio.

### Recuerda

Traer tu esterilla, mantita y cojines.  
Ropa cómoda, sudadera y tapones para dormir (si lo ves oportuno)  
Para los paseos puedes traer tu botella de agua y una pequeña mochila.



## UBICACIÓN

SANTA OLALLA DE CALA

La magia de la sierra onubense será el escenario para tu transformación

