

Programa Retiro de primavera 2026

“Permite que el Yoga florezca en ti”

Viernes 15:

Todos los horarios son orientativos, pueden variar, seremos flexibles y nos adaptamos.

Los talleres son opcionales, si prefieres descansar y no hacer nada comunicalo para darte tu tiempo y espacio.

17:00: Recepción y Bienvenida. Tiempo para hacer un tour por el lugar y acomodarse.

18:00: Entrega del dossier y “kit de recogimiento”. Exposición de los objetivos de este retiro.

Introducción de los temas de las charlas y explicación del desarrollo de las actividades,
normas y consejos.

19:00: Práctica de Hatha Yoga (Nerea Abarzuza) Soltar para permitirse amarse en el aquí
y el ahora. Relajación guiada: Stira Sukha. Pranayama: Raya pranayama.
Meditación.

21:00: Cena sana, rica y liviana.

Después de la cena una infusión y tiempo para ver las estrellas(si el clima lo permite)

cantos y meditación con sonido.

Nos iremos a dormir en mouna(silencio)

Sábado 16:

7:00: Despertar ***En Mouna***

07:30: Aseo: Jala Neti (limpieza nasal) más Bashtrika y Udhiyana bhanda (técnicas de purificación). ***En Mouna***

08:00: Contemplación, expansión y unificación con la naturaleza en el exterior, si el tiempo lo permite. Infusión. ***En Mouna***

08:30: Práctica de Vinyasa Yoga con Sol. Activación: “Suryanamaskar” “Saludos al Sol A y B” para generar calor y despertar la energía transformadora del sol y el fuego. Introducción a las inversiones. Pranayama de expansión y activación, ujjayi y Kumbhaka en lleno(retención). Meditación: “Trascendiendo los límites de mi piel”. (Prana purna). ***En Mouna***

10:00: Espacio y tiempo libre. ***En Mouna***

10:30: Almuerzo(desayuno y comida). ***En Mouna***

12:00: Paseo por un recorrido que preparamos para conocer el entorno y realizar meditación “Kinin”;un tramo del recorrido se hará en silencio con los sentidos puesto en lo que está sucediendo “vivir el presente”.

15:00: Taller. Constelaciones familiares con Monica Lopez. Infusión y fruta.

19:00: Práctica de Hatha Yoga con Nere. Relajación de la esponja. Pranayama Nadi sodana y Meditación. Apertura a la paz interior.

21:00: Cena sana y liviana.

Después de la cena una infusión y tiempo para ver las estrellas(si el clima lo permite) Canto y meditación.

Domingo 17

07:00: Despertador

07:30: Aseo: Jala Neti(limpieza nasal) más Bashtrika y Udhiyana bhanda(técnicas de limpieza).

08:00: Meditación “Japa Mala”(con el rosario tibetano) en el exterior si el tiempo lo permite.

08:30: Práctica: Yoga en pareja y Acroyoga con Sol, toca divertirnos. Pranayama: Tummo para activar el calor interno. Relajación: soltar ataduras y liberar. Meditación: “jugamos con la mente a ser el ser que realmente somos”.

10:00: Espacio y tiempo libre.

10:30: Almuerzo (desayuno y comida)

12:00: Paseo contemplativo, meditación activa con sonido de cuencos tibetanos y más instrumentos. Un cierre muy especial que nos hará vibrar todos los planos de nuestro ser. Es momento de sacudir los miedos y mirarlos cara a cara. Dar el salto y atreverse.....si quieres.

14:00: Bizcocho y té de despedida.

Horarios del Retiro Primavera (2026)

Viernes 15:

17:00 Recepción y tour por el lugar

19:00/20:30 Práctica de Hatha Yoga

21:00 Cena

Sábado 16:

7:00 despertador

7:30 Meditación

8:00/09:30 Práctica de Vinyasa Yoga

10:30 Almuerzo

12:00/14:00 Paseo, meditación en movimiento.

14:30 Snack: fruta, infusión, frutos secos, etc.

15:00 "Constelaciones Familiares"

19:00 Hatha Yoga

21:00 Cena

Domingo 17

7:00 Despertador

7:30 Meditación

8:00/09:30: Yoga en pareja y Acroyoga

10:30 Almuerzo

12:00 Paseo al río con sorpresa

15:00 Despedida con un rico bizcocho e Infusión