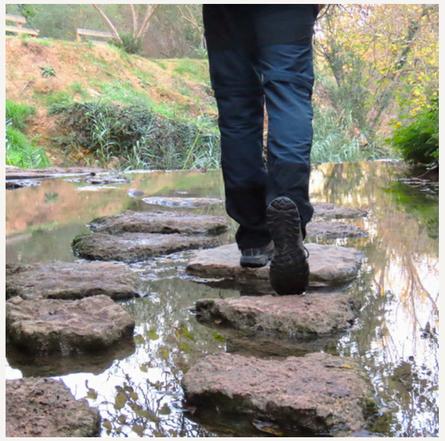
Retiro Nature

3,4 y 5 de Octubre

Yoga ✳ Autoestima ✳ Senderismo



Casa Playamonte (Navarrés)

LA ENCINA
YOGA

Sobre el Retiro

Nature es un retiro centrado en el bienestar y autocuidado. Viviremos unos días en una preciosa casita aislada en la naturaleza.

Serán días llenos de yoga, de actividades en grupo para compartir y expresar, de momentos donde nutriremos nuestro cuerpo, mente y alma. Y por supuesto, serán días para descansar y disfrutar.

Este no es un retiro cualquiera, descubrirás un espacio seguro en el que expresar a través de diferentes formas: la escritura, rituales, dinámicas de autoestima y amor propio, senderismo y yoga.

Sobre el lugar

Nos instalaremos,por segunda vez, en esta maravillosa casa.
Se trata de una casa muy tranquila, acogedora y amplia.
Situada en Playamonte, a escasos 100m del precioso y singular lago natural con playa de arena en Navarrés (Valencia).
Tiene habitaciones dobles y triples y tres baños para compartir. Las plazas son limitadas.
Piscina y amplias zonas exteriores para hacer talleres y tiempo libre.

¿Quién soy?

Soy Ana Ortega, instructora de yoga y directora de La Encina Yoga en Albacete.
El enfoque de mis clases está en ayudar a los alumnos a descubrir un estado de equilibrio y bienestar, tanto físico como mental a través de la práctica de yoga.
Mi método de enseñanza es inclusivo y adaptable, adecuado para todas las edades. Combino técnicas de respiración, meditaciones y asanas para guiar a los alumnos hacia la calma y el bienestar integral.
¿Te cuento algo sobre mi?
Me encanta conectar conmigo misma en la naturaleza haciendo senderismo y respirando aire puro.

Programa

- Prácticas de yoga y meditaciones guiadas: Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Pranayama...
No es necesario tener experiencia, todos los niveles son bienvenidos.
- Talleres de amor propio y autoestima
- Arteterapia y Journaling
- Aromaterapia
- Mindfulness Atención plena y presencia
- Salidas a la naturaleza donde disfrutaremos de un entorno único

¿Qué incluye?

- 2 noches en Casa Playamonte
- Pensión completa de Viernes cena a Domingo Comida. Adaptado a intolerancias.
- Clases de yoga.
- Participación en todos los talleres programados
- Materiales para las actividades
- Pack de bienvenida
- Fotografías y vídeos

Inversión

Disfruta de tiempo de calidad para ti en un entorno único en la naturaleza.

Reserva tu plaza a través de la web www.laencinayoga.com
Paga a plazos: primer pago 100 € con el que reservarás tu plaza y el resto más adelante

Early Bird 290€ (Si reservas antes del 1 de Septiembre, después 320€)

LA ENCINA
YOGA

Si tienes dudas...

hola@laencinayoga.com

617083287

Testimonios

Beatriz García

Ana es puro corazón, naturalidad y tiene un alma yogui que transmite en cada clase, consiguiendo que conectes con esta disciplina de una manera maravillosa.
Los retiros son siempre muy especiales, espacios seguros donde conectar contigo misma y compartir buenos momentos con el resto del grupo; se crea un ambiente mágico que te hace volver a casa llena de energía y con ganas de repetir.

Gracias