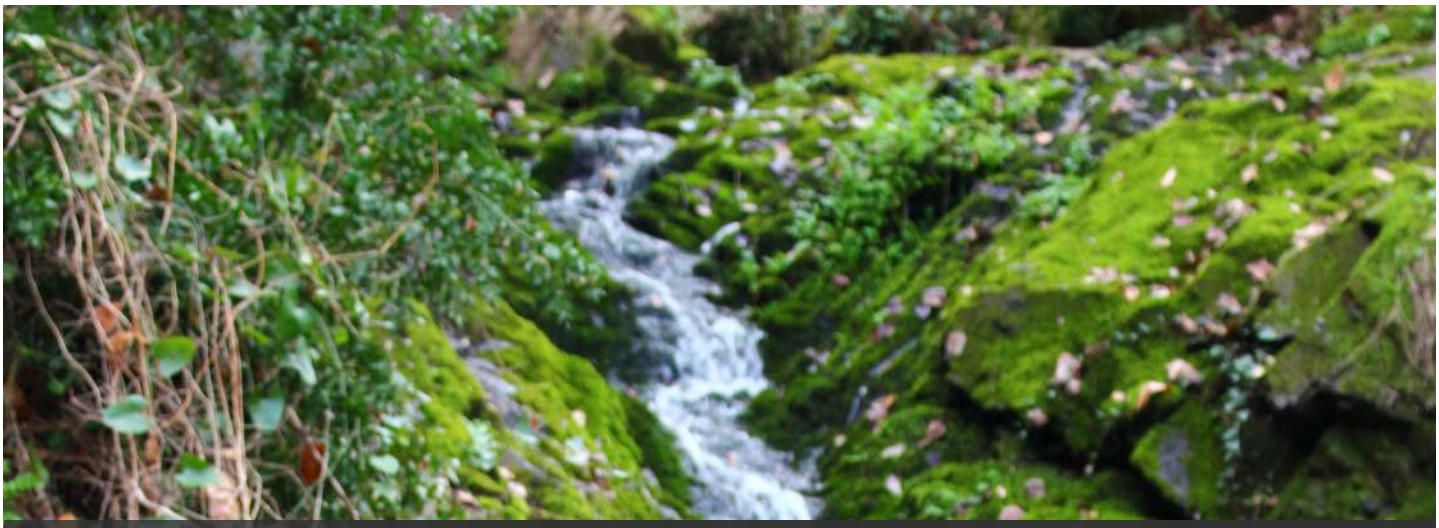
yogakula.es



RETIRO YOGA KULA

LO ESENCIAL NOS UNE

31 Julio – 4 Agosto

Todos necesitamos un respiro, un poco de ilusión tras la situación vivida estos meses atrás. Quizás ahora más que nunca necesites conectar con la naturaleza, pasar tiempo al aire libre y disfrutar de forma saludable.

Si es así, este retiro es para ti.

5 días en un enclave mágico en la Sierra de Aracena y picos de Aroche, Huelva

- PRÁCTICAS DE YOGA (diferentes estilos)
- SESIONES DE MEDITACIÓN
- MASAJES
- ACTIVIDADES CONSCIENTES
- PARA TODOS LOS PÚBLICOS
- TIEMPO LIBRE PARA CONECTAR
- CONOCER PERSONAS AFINES
- ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Regálate la oportunidad
Regálate tiempo
Regálate experiencias

Hemos diseñado el retiro que nos encantaría recibir en estos momentos

PROGRAMA

DIA 1

31 de Julio

18 - 19: Recepción y Presentación

19 - 20:30: Meditación Kundalini OSHO®

21:30: Cena y descanso

DIA 2

1 de Agosto

7 - 8: Desayuno

8 – 12: Sendero consciente

12 - 14: Tiempo libre

14 – 17:30: Almuerzo y descanso

17:30 – 20:30: AcroYoga y Masaje Tailandés

21:00 – 22:00: Cena

22:00: Cine de verano

DIA 3

2 de Agosto

8 – 9:30: Sesión de AyurYoga®

10 - 11:00: Desayuno

11:30 – 12:30: Yoga de la Risa

12:30 – 14:00: Tiempo libre

14:00 – 18:00: Almuerzo y descanso

18:00 – 19:30: Sesión de AromaYoga®

20 - 20:30: Automasaje con aceites esenciales

21:00 – 22:00: Cena y descanso

DIA 4

3 de Agosto

8 – 9:30: Sesión de Yoga (Asanas y Pranayama)

10 - 11:00: Desayuno

11:30 – 14:00: Visita a cascada y bosque de los libros

14:00 – 18:00: Almuerzo y descanso

18 – 20:30: Sesión de Yoga Restaurativo y Yoga Nidra

21 - 22:00: Cena

22:00 – 23:00: Encuentro bajo las estrellas

DIA 5

4 de Agosto

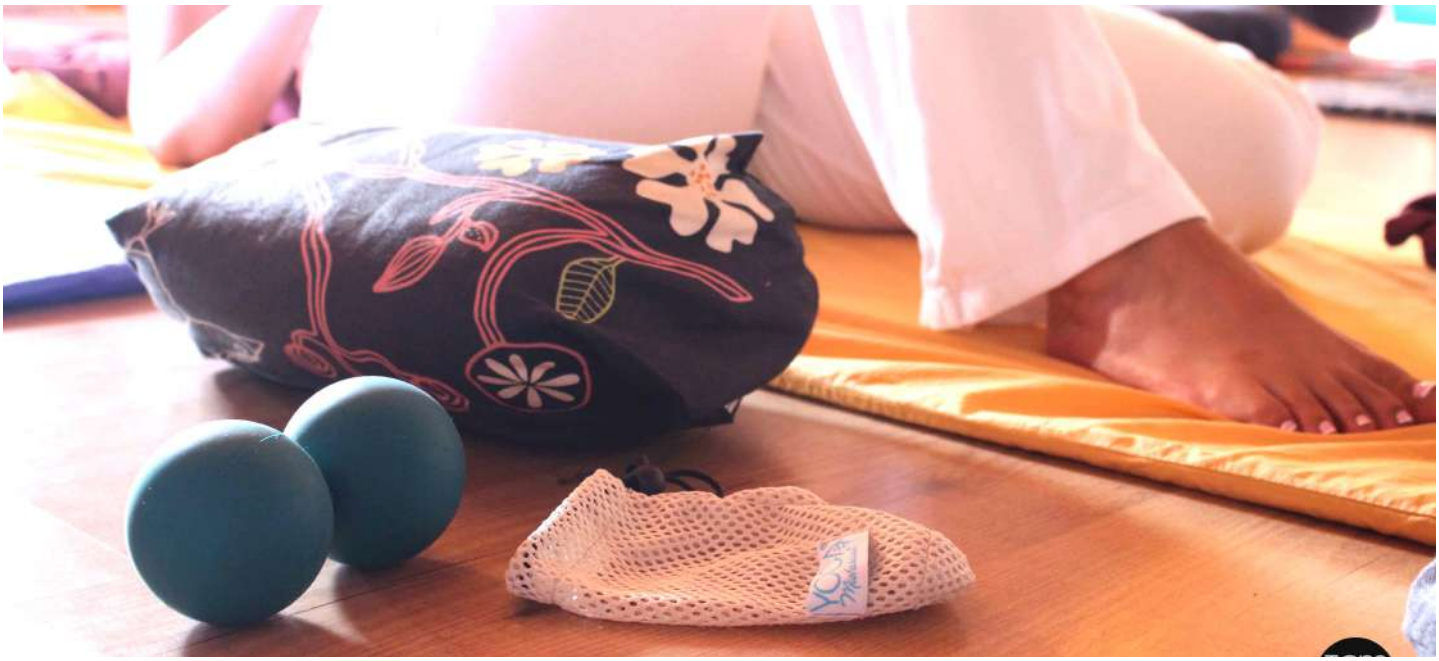
8 – 9:30: Sesión de CrystalYoga® y Meditación con Mineral

10 - 11:00: Desayuno

11:30 – 13:00: Liberación miofascial con pelotas (automasaje)

13:00 – 14:00: Tiempo libre

14:00 – 15.00: Almuerzo y despedida



DÓNDE

Un lugar privilegiado en plena la Sierra de Aracena

CASA VENERA

Casa Venera es un alojamiento rural ubicado en el Camino del Venero, Castaño del Robledo, Huelva, España

Un maravilloso espacio ubicado en pleno parque natural con rincones "mágicos" como una cascada, una era y un mirador y donde poder disfrutar de diferentes ecosistemas (vergel, monte mediterráneo, bosque de ribera, castañar, etc.)

Las habitaciones (para 2 o 3 personas) se encuentran en una edificación bioconstruida con calefacción, buena ventilación y abundante luz natural.

Alrededor de la edificación hay 2 porches donde pasar tus ratos libres a la sombra, soliciabilizar, leer y/o simplemente admirar el entorno.

El jardín exterior posee multitud de especies vegetales como nogales, moreras, castaños de indias, alcornoques, algarrobos, manzanos, mandroños, etc. por lo que si te gusta la naturaleza éste es tu sitio.

Disfrutarás de refrescantes baños en la piscina, el sonido de las aves, la luz natural, amaneceres y atardeceres bellísimos, etc.

Diferentes ambientes en una finca donde pasear, charlar, meditar y conectar con la naturaleza

La estancia en Casa Venera

HABITACIONES:
Todas las habitaciones poseen camas individuales y son compartidas (2 o 3 pax).
- Dormitorio 1: Doble (planta inferior)
- Dormitorio 2: Doble (planta inferior)
- Dormitorio 3: Doble (planta inferior)
- Dormitorio 4: Doble con opción a Triple (planta inferior)
- Dormitorio 5: Triple (planta superior)
- Dormitorio 6: Triple (planta superior)

Las camas vienen preparadas con sábanas, colcha o edredón, almohada y una manta extra al pie de cama.
* Si quieres estar en la habitación con alguien indicanoslo al hacer la reserva.

ASEOS / CUARTOS DE BAÑO:
En cada planta hay dos cuartos de baños.

COMIDAS:
El menú es casero y ovolactovegetariano (si eres vegano podemos adaptarlo).
Indícanos si tuvieras alguna intolerancia.
* El alojamiento es alternativo y por ello colaboramos juntos en recoger y limpiar nuestro propio plato y cubierto.

QUÉ TRAER:
Toalla de ducha y toalla de playa, chancla, zapato cerrado o semi-cerrado, ropa de baño, anti-mosquitos, crema solar, algo de abrigo ligero para la noche, ropa para la práctica de Yoga, esterilla y material personal de Yoga con el que te gusta practicar (zafú, manta personal, bloques, etc.)

Los exteriores

PORCHES Y JARDINES EXTERIORES

PISCINA ECOLÓGICA

LUGARES CON ENCANTO

CASCADA

SENDEROS

Las salas de Yoga

SALA DE YOGA INTERIOR:
Preciosa sala con vistas a la naturaleza, muy acogedora y cálida.

PLATAFORMA EXTERIOR:
Plataforma de madera en el exterior rodeada de abundante vegetación y agua corriente.

DETALLES

Fechas, Precio, Condiciones, etc.

FECHAS:

Inicio: 31 de Julio a las 18 h

Cierre: 4 de Agosto a las 15 h

QUÉ INCLUYE EL PRECIO:

- Alojamiento en pensión completa (alternativa*)
- Asistencia a todas las actividades
- Tiempo libre para disfrutar de la finca y alrededores, bañarse en la piscina ecológica, leer o charlar con personas afines.
- Ropa de cama

CONDICIONES:

- ***Reserva*. 50 €** que serán descontados del precio total
- ***Pago:*** El resto del pago se podrá abonar mediante transferencia, pago por tarjeta o Paypal desde que esté confirmada hasta el 1er día de la misma. También pagos en efectivo al llegar.

PRECIO

***- Opción 1* – 325 €/persona**

Reservando con tu pareja o amigo/s (habitación doble o triple) hasta el 15/7/2020 inclusive

***- Opción 2* – 350 €/persona**

Reserva individual (habitación doble o triple compartida) antes del 15/7/2020 inclusive

***- Opción 3* – 380 €/persona**

Reservando del 16/7/2020 en adelante

QUIÉNES

¿Quiénes te acompañan en esta aventura?

JAVIER MURIEL:
Profesor de Yoga experimentado (E-RYT500) con la certificación profesional de la Junta de Andalucía, facilitador de Meditaciones Activas OSHO y Laugher Yoga. Formado en AcroVinyasa y especializado en Pranayama con profesores de reconocimiento internacional como O.P. Tiwari, Gregor Maehle y Sequoia Henning.
Conoce más sobre él en pranayam.es

HELENA CHACÓN:
Profesora de Yoga experimentada (E-RYT500) con la certificación profesional de la Junta de Andalucía, facilitadora de Meditaciones Activas OSHO, formada en AcroVinyasa y especializada en Ayurveda, MTC, Aromaterapia y Cristaloterapia. Creadora de practicas de Yoga integrativas (Yoga Miofascial®, AyurYoga®, TCMYoga®, AromaYoga®, etc.)
Conoce más sobre ella en helenachacon.com

Directores de Yoga Kula®, escuela de Yoga y terapias naturales desde el 2010

CÓMO RESERVAR

RESERVA PLAZA y CUESTIONARIO

Puedes hacer la reserva a través de la plataforma online Holística Formación accediendo al siguiente enlace:

RESERVA DE PLAZA Y CUESTIONARIO PARA EL RETIRO YOGA KULA®

Podrás realizar el pago con tarjeta, Paypal o Transferencia.

CONTACTA VÍA EMAIL

Si tienes alguna cuestión o duda contacta con nosotros en info@yogakula.es

POLÍTICA DE CANCELACIÓN:

- ***Anulación por parte de los organizadores por fuerza mayor***: Devolución íntegra o bien transpaso de la reserva a alguno de nuestros cursos a petición del/la alumno/a en cualquier fecha
- ***Anulación con una anterioridad de 15 días (16 de Julio inclusive) del inicio del retiro***: Devolución íntegra de la reserva
- ***Anulación dentro de las 2 semanas previas al curso (desde el 17 hasta el 31 de Julio):*** No hay devolución

CONTACTA

info@yogakula.es
636 78 11 67 / 959 822 088
www.yogakula.es