



*Volver al
Cuerpo*

RETIRO EN CANTABRIA

DEL 5 AL 8 DE DICIEMBRE

“Reconecta con la
sabiduría de tu cuerpo en
el abrazo de la
naturaleza.”



PORQUE “VOLVER AL CUERPO”?

Demasiada velocidad en nuestro día a día. Demasiada velocidad en nuestros pensamientos. Demasiado rápido todo. Tan rápido que no tenemos tiempo para sentir. Sentir lo que me pasa dentro. Sentir lo que mi cuerpo me susurra y acaba gritándome.



*“Vuelvo al cuerpo para volver al
Presente. Vuelvo al cuerpo para
aterrizar en las sensaciones que
hay en mí, para estar conectada
con lo que siento. Para volver a
mi centro y recuperar mi Paz.*

***Porque cuando no estoy
anclada en mí ...me pierdo.”***

La propuesta para estos días es experimentar con técnicas que mueven el cuerpo, que mueven la energía, que abren caminos nuevos en tu cuerpo, que masajean tejidos, que ablandan estructuras. Respirar, puente entre cuerpo-mente. Silencio, descanso en el vacío.

MOVIMIENTO EXPRESIVO
YOGA DANZA VEDA
PRACTICAS DE MEDITACIÓN
MASAJE
NATURALEZA
SILENCIO





Vuelvo al cuerpo.
vuelvo a mi

LA CASA

Estaremos en esta
preciosa casona
montañesa blasonada
del siglo XVIII, en el valle
del Pisueña, a 75
minutos de Bilbao.



Con piscina
climatizada dentro de
un porche acristlado
con suelo radiante.



Salón con chimenea



Dormitorios dobles con baño en suite



LA COMIDA

Disfrutaremos de una deliciosa comida ovolactovegetariana de la mano de nuestra chef Nuria



EL ENTORNO

Rodeados de Naturaleza en estado puro.



QUÉ INCLUYE EL RETIRO?

Llegada el Viernes 5 de Diciembre a partir de las 18.00.

Salida el Lunes 8 de Diciembre después de comer

- *Sesiones diarias de Movimiento, Yoga Danza Veda, Masaje, Meditación...*
 - *Paseos por la Naturaleza (si el tiempo nos lo permite)*
 - *Habitación doble con baño interior*
 - *Pensión completa con menú ovolactovegetariano*
 - *Uso y disfrute de la piscina*
-

PRECIO

495€ (reservas antes del 7 de octubre)

540€ (reservas después del 7 de octubre)

Reserva de plaza: 200€



RESERVAS Y MÁS INFORMACION

Sandra Ballesteros

692 526 917

@xandruki