



## RETIRO EN FEBRERO EN CAMARENILLA. TOLEDO A 70KM DE MADRID

### YOGA Y AYURVEDA

**VIERNES 9 - DOMINGO 11 DE JUNIO 2023**

Un retiro es una excelente oportunidad para renovar el cuerpo, la mente y el espíritu, y volver a llenarte de energía positiva y paz interior. Disfruta de las clases de yoga y de los paseos por la naturaleza, así como de la tranquilidad y paz mental que ofrece la meditación. Todo ello en un hermoso entorno natural que te propiciará poder sumergirte en el silencio.

Recomendado para todos los niveles de práctica, incluyendo a principiantes.

	<b>PROFESOR</b>  Eduardo Solarte es un practicante y profesor de Yoga con más de 20 años de experiencia y dedicación exclusiva. Es también profesor de meditación y experto en Mindfulness.		<b>PROFESOR</b>  Sol Giménez es profesora y practicante de Yoga con más de 20 años de experiencia. Es también directora de Sunyata y terapeuta de Ayurveda.
<small>Eduardo Solarte</small>		<small>Sol Giménez</small>	

### LUGAR

Casa el Prado. Camarenilla. Toledo. a 70 km de Madrid

C.de D.Anselmo Puebla Toledo, 45181 Camarenilla. Toledo

El alojamiento es de tipo albergue con habitaciones de 2, 4 y 5 plazas (se tendrán en cuenta en la medida de lo posible las preferencias de alojamiento siguiendo el orden de reserva).

La comida es vegetariana adaptada a las necesidades peculiares de cada uno, es casera y hecha con mucho cariño.

El lugar cuenta con:

- Zonas verdes.
- Zona de juegos infantil.
- Parking para unos 15 vehículos.
- Casa con una capacidad de 30 personas, con comedor para 50 personas, siete habitaciones con baños y zonas comunes.
- Sala de trabajo de 120 m<sup>2</sup>, diáfana y con vestidor.
- Aseos y edificios adyacentes.



## PROGRAMA DIARIO

### VIERNES

18:00-19:00 Llegada (si vas a llegar más tarde avísanos)

19:00-19:30 Apertura

19.30-21:00 Clase de yoga

21:00-22:00 Cena

22:15 Yoga Nidra

23:00 Silencio

### SÁBADO

7:30-9:00 Clase de Yoga y meditación

9:00-10.00 Desayuno

10:30-11:30 Paseo silencioso en la naturaleza

12:00-14:00 Taller de Ayurveda: Hábitos saludables en el día a día

14:00-17:00 Comida y tiempo libre

17:00-19:00 Canto de Mantras

19:30-21:00 Clase de yoga

21:00-22:00 Cena

22:00-23:00 Sesión especial

23:00 Silencio

## DOMINGO

7:30-9:00 Clase de Yoga y meditación

9:00-10.00 Desayuno

10:30-11:30 Paseo silencioso en la naturaleza

12:00-14:00 Taller de Ayurveda: La comida como medicina

14:00-15:00 Comida

15:00-16:00 Final del retiro y salida

La asistencia a todas las actividades es recomendable. Horario sujeto a posibles cambios.



## INSCRIPCIÓN Y RESERVAS

Queda formalizada la reserva con el abono de 50€ en efectivo en Sunyata Yoga.

Cualquier duda que puedas tener escríbeme a [escuela@sunyatayoga.es](mailto:escuela@sunyatayoga.es) o bien llámame directamente al 646 793 161y te atenderé personalmente.

El resto del pago se realiza directamente allí en efectivo el día de llegada. Recuerda que las plazas son limitadas por lo que te animamos a formalizar tu reserva.

## PRECIOS

Precio del retiro completo: 225€ (IVA incluido)

Si reservas antes del 5 de mayo 195€ (IVA incluido)

Parte de Yoga: 125€ o 95€ si pagas antes del 5 de mayo (fin de semana completo). Abonar en efectivo a la llegada. (Restando los 50€ que ya se pagaron de la reserva).

Alojamiento y comidas: 100€ (fin de semana completo). Abonar directamente en efectivo a la llegada.

Detalles prácticos: Día de llegada: viernes 9 de junio a partir de las 18:00h. La primera clase de yoga es a las 19.30h. Día de salida: el domingo 11 de junio a partir de las 15.30h.

**IMPORTANTE:** no es posible venir días sueltos.

