

Disfruta de una **escapada relajante en la Sierra de Cazorla**, en una de las mejores épocas del año en el Parque Natural. Un retiro de yoga de fin de semana que incluye también baños de bosque y otras técnicas de relajación para conectar con la Naturaleza y contigo mismo.

La naturaleza del **Parque Natural de las Sierras de Cazorla Segura y las Villas** es perfecta para olvidarte del estrés y la rutina y encontrar tú propio ritmo. La tranquilidad y el aroma de nuestro bosque y la dulce melodía de la brisa en las hojas de los árboles te darán la calma y la energía que en este momento necesitas. Cuídate para cuidar, escúchate para sanar, encuentra tú inspiración en un entorno natural increíble.

Este retiro de yoga de fin de semana es perfecto tanto para principiantes como para practicantes de yoga experimentados.

IDEAL PARA: singles, parejas y pequeños grupos.

TEMPORADA: un retiro por estación

INCLUIDO:

3 días 2 noches en el **Alojamiento Rural el Cantalar**, en régimen de pensión completa (dieta ovo-lácteo vegetariana). Habitaciones dobles y triples

Actividades de yoga, meditación y baños de bosque

Masajes con aromaterapia

Actividades de senderismo con guía profesional

Infusiones y fruta de temporada

*Grupo mínimo 8 personas

Fuera del programa, es posible contratar masajes y circuito de spa.

Tus guías para este fin de semana serán:



Paz Garrido Lara. Experta Universitaria en Mindfulness. Guía de Baños de Bosque, Guía de Naturaleza

Más información: [609 64 53 09](tel:609645309) - [953 12 41 21](tel:953124121) - [630 67 20 11](tel:630672011) | Email: ecoturismo@elcantalarcazorla.com |



Remedios Montoro Campoy. Profesora de Yoga y Formadora de Profesores de Yoga. Asociación de Profesores de Yoga Merkhaba.

Fecha:

2021-10-01 18:00:00

Dificultad:

Baja

Duración:

3 días, 2 noches

Lugar de encuentro:

Centro de Ecoturismo El Cantalar

Programación:

Día 1 18.00 Bienvenida y acomodo 18.30 Círculo de apertura 20.30 Cena 21.30 Paseo nocturno. Caminar consciente
Día 2 08.00 Yoga matinal 09.00 Principios de la meditación 09.30 Desayuno 11.00 Actividad de senderismo: el bosque en otoño 14.00 Comida 17.00 Baño de bosque 18.30 Sesión de Yoga 20.30 Cena 21.30 Velada nocturna 22.30 Descanso
Día 3 08.00 Yoga matinal 09.00 Meditación 09.30 Desayuno 10.30 Sesión de masajes y aromaterapia 13.00 Comida 14.30 Cierre y despedida Descarga el programa [AQUÍ](#)

Talleres:

Más informacion: [609 64 53 09](tel:609645309) - [953 12 41 21](tel:953124121) - [630 67 20 11](tel:630672011) | Email: ecoturismo@elcantalarcazorla.com

Yoga, meditación, baño de bosque, senderismo consciente, masajes, observación de estrellas.

Menú del día:

Dieta ovo-lacto vegetariana

Recomendaciones:

Es imprescindible llevar ropa cómoda para las actividades de yoga y meditación, y calzado adecuado para las actividades de senderismo.

199€

Precio inclusive/persona habitación triple

219€

Precio inclusive/persona habitación doble