

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.

PRÓXIMOS RETIROS:

10-12 marzo y 12-14 mayo

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, máximo 18 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, Instructora de Yoga y Pedagoga



Remedios Montoro Campoy. Profesora de Yoga y Formadora de Profesores de Yoga. Asociación de Profesores de Yoga Merkhaba. Quiromasajista, Masaje Tailandés y Reiki.

Fecha:

2023-03-10 18:00:00

Dificultad:

Baja

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

**Duración:**

3 días, 2 noches

**Lugar de encuentro:**

Centro de Ecoturismo El Cantalar

**Programación:**

Día 1 18.00 Recepción y acomodo 18.30 Té de bienvenida 19.00 Introducción teórica-práctica al mindfulness 21.00 Cena  
Día 2 08.30 Yoga integretativo y meditación 09.30 Desayuno 11.00 Itinerario interpretativo al Río Guadalquivir y meditación 14.00 Comida 16.30 Baño de bosque 21.00 Cena  
Día 3 08.30 Sesión de yoga y meditación en movimiento 09.00 Meditación 09.30 Desayuno 11.00 Masaje aromático 13.30 Comida 15.00 Cierre del retiro de invierno

**Talleres:**

Yoga, meditación, baño de bosque, senderismo consciente, masajes con aromaterapia

**Menú del día:**

Dieta ovo-lacto vegetariana

**Recomendaciones:**

Imprescindible: ropa cómoda para las actividades de yoga y meditación, y calzado adecuado para las actividades de senderismo. Útiles de aseo y toalla. Recomendables: botella o cantimplora para agua, mochila pequeña para paseos Opcionales: esterilla y mantita de yoga.

---

**215€**

Precio inclusive/persona