



Mountain Yoga: Retiros de Yoga Fin de Semana

Descripción

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 tu 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 tu 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, familias y pequeños grupos.

PRÓXIMOS RETIROS:

Del 17 al 19 de abril 2025 (retiro de primavera)

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, mindfulness y baños de bosque
- Masajes con aromaterapia
- Talleres de aromáticas y cosmética natural
- Actividades de senderismo con guía profesional
- Infusiones y fruta de temporada

*Grupo máximo 8 personas, máximo 18 personas

DESCARGAR PROGRAMA

Tus guÃas para este fin de semana serÃ¡n:



Paz Garrido Lara. Experta Universitaria en Mindfulness. Pedagoga, GuÃa de BaÃ±os de Bosque, GuÃa de Naturaleza e Instructora de Yoga.



Remedios Montoro Campoy. Profesora de Yoga formada en la India y formadora de Profesores de Yoga. AsociaciÃ³n de Profesores de Yoga Merkhaba y quiromasajista.

