

Mountain Yoga: Retiros de Yoga Fin de Semana

DescripciÃ³n

Disfruta de una escapada relajante en la Sierra de Cazorla, en una de las mejores Ã©pocas del aÃ±o en el Parque Natural. Un retiro de yoga de fin de semana que incluye tambiÃ©n baÃ±os de bosque y otras tÃ©cnicas de relajaciÃ³n 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 estrÃ©s y la rutina y encontrar tÃº propio ritmo. La tranquilidad y el aroma de nuestro bosque y la dulce melodÃa de la brisa en las hojas de los Ã¡rboles te darÃ¡n la calma y la energÃa que en este momento necesitas. CuÃdate para cuidar, escÃºchate para sanar, encuentra tÃº inspiraciÃ³n en un entorno natural increÃble.

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 pequeÃ±os grupos.

PRÃ?XIMOS RETIROS:

Del 13 al 15 noviembre 2026 (retiro de otoÃ±o)

RESERVA TU PLAZA

INCLUIDO:

- 3 dÃas 2 noches en el Alojamiento Rural el Cantalar, en rÃ©gimen de pensiÃ³n completa (dieta ovo-lÃ¡cteo vegetariana). Habitaciones dobles y triples
- Actividades de yoga, mindfulness y baÃ±os de bosque
- Masajes con aromaterapia
- Talleres de aromÃ¡ticas y cosmÃ©tica natural
- Actividades de senderismo con guÃa profesional
- Infusiones y fruta de temporada

*Grupo mÃnimo 8 personas, mÃ¡ximo 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.