



Mountain Yoga: Retiro de Yoga y Mindfulness 4 días

Descripción

Deja que el poder sanador de la naturaleza atraviese todo tu cuerpo. Inspira y expira y siente como tu cuerpo y tu mente se va relajando. El Yoga, el Mindfulness y los baños de bosque se han convertido en herramientas que contribuyen no solo al bienestar psicológico sino también al físico. En este retiro de yoga y mindfulness, disfrutarás de una experiencia íntima en plena naturaleza, percibiendo la conexión con el entorno y con nosotros mismo.

[La Sierra de Cazorla](#) es lugar que estabas buscando, ese espacio que necesitas para sentirte con más energía que nunca.

IDEAL PARA: singles, parejas y pequeños grupos.

PROXIMO RETIRO: por establecer

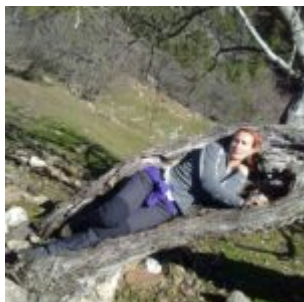
PRECIO: Desde 320€-

INCLUIDO:

- 4 días 3 noches en el [Alojamiento Rural el Cantalar](#), en régimen de pensión completa (dieta ovo-lácteo vegetariana). Habitaciones dobles y triples
- Actividades de yoga, meditación, mindfulness
- Masajes con aromaterapia.
- Senderismo consciente y baños de bosque
- Infusiones y fruta de temporada durante todo el día
- Guías y profesoras con gran experiencia

*Grupo máximo 8 personas, máximo 18 personas

Tus guías para esta experiencia serán:



Paz Garrido Lara, Experta Universitaria en Mindfulness y guÃa de baÃ±os de bosque. Profesora de yoga, pedagoga y guÃa de Naturaleza.



Remedios Montoro Campoy. Profesora de yoga, formada en la India. AsociaciÃ³n de Profesores de Yoga Merhaba. Quiromasajista, masaje TailandÃ©s y Reiki.