



Yogaventura Vacaciones de Yoga

Descripción

¿Qué es Yogaventura?

Disfruta de unas vacaciones de yoga en el [Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y las Villas](#). Conecta con la naturaleza, practica yoga diariamente y medita en medio de un hermoso bosque mediterráneo. Respira, relájate y aprovecha esta pausa para practicar la presencia consciente utilizando el yoga, el mindfulness y la meditación. Descubre los beneficios curativos de la naturaleza y rejuvenece tu mente, cuerpo y espíritu.

El retiro incluye clases diarias de yoga, aptas para cualquier condición y nivel anterior, relajaciones guiadas, meditación, baños de bosque y paseos conscientes. Son técnicas que nos ayudan a mantener la atención plena en el día a día. Además, aumentan nuestra capacidad de autoconocimiento, bienestar y relajación, fundamentales para una buena salud y equilibrio emocional.

Completamos el programa con actividades en la naturaleza como un paseo a caballo, visitas a lugares de interés y una relajante tarde haciendo kayak en el Pantano del Tranco, con maravillosas vistas sobre la enigmática isla de Bujaraiza. Compartiremos ricos y energizantes almuerzos, comidas y cenas, preparados en casa con mucho cariño y alimentos frescos de la zona (alimentación vegetariana).

¿Una experiencia completa para nutrir tu cuerpo y mente en medio de la naturaleza!

















Actividades de yoga y de aventura

En Yogaventura, hemos preparado una variedad de actividades diseñadas para enriquecer tu bienestar físico, mental y espiritual. Durante tu estancia, te sumergirás en prácticas de yoga revitalizantes, meditaciones guiadas, caminatas conscientes y talleres creativos, todo ello en el entorno inspirador del Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y las Villas. Estas actividades no solo te permitirán reconectar contigo mismo, sino también con la naturaleza que nos rodea, proporcionando una experiencia holística y transformadora.

- Práctica diaria de yoga
- Mindfulness y paseos conscientes
- Senderismo, piscina y ratitos de silencio y contemplación
- Taller de masajes con aceites esenciales
- Baños de bosque (shinrin yoku)
- Ruta a caballo
- Paseo en kayak por el Pantano del Tranco

Nuestro alojamiento

El alojamiento será en cómodas habitaciones dobles en [El Alojamiento Rural El Cantalar](#), un lugar encantador ubicado en el Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y las Villas. Este refugio te permitirá desconectar del estrés cotidiano y sumergirte en la belleza natural circundante.

El Cantalar ofrece una atmósfera tranquila, las instalaciones incluyen áreas comunes, zonas ajardinadas y senderos cercanos para explorar la naturaleza. La ubicación privilegiada dentro del parque natural te ofrece la oportunidad de disfrutar de actividades al aire libre como senderismo y observación de aves.

Disfruta de la armonía entre confort y naturaleza en El Alojamiento Rural El Cantalar, donde cada detalle está diseñado para proporcionarte una experiencia inolvidable de paz y conexión con el entorno.

Una alimentación cuidada y saludable

En Yogaventura, hemos diseñado nuestros desayunos, comidas y cenas para ofrecer una dieta equilibrada y vegetariana, que fusiona la cocina tradicional con productos de temporada y locales provenientes de huertos cercanos. Cada plato está cuidadosamente elaborado para proporcionar los nutrientes necesarios, deleitando al mismo tiempo tu paladar con sabores auténticos y frescos.

Durante el retiro, disfrutarás de cenas a la luz de la luna, creando momentos inolvidables en compañía de personas afines. Estos encuentros no solo alimentarán tu cuerpo, sino también tu espíritu, en un ambiente acogedor y lleno de serenidad.

Entendemos la importancia de las necesidades dietéticas individuales, por lo que nuestras comidas pueden adaptarse a personas con intolerancia al gluten o a la lactosa, siempre que se nos avise con antelación. De esta manera, garantizamos que todos los participantes puedan disfrutar de una experiencia culinaria saludable y deliciosa, sin preocupaciones.

Fecha y precios

Del 13 al 16 de agosto 2026

Precio: desde 410 €/persona*

*Precio con descuento por reservar antes del 15 de julio y grupos de 3 o más. Precio por fidelización (si ya has venido antes): 410€. Precio sin descuento: 430,00€.

Reserva tu plaza

Puedes hacer tu reserva y solicitar más información través de nuestro correo electrónico: ecoturismo@elcantalarcazorla.com

También puedes ponerte en contacto con nosotras a través de WhatsApp 609645309 o a través del [formulario de inscripción](#).

Para formalizar tu reserva, pedimos un adelanto de 50€ (el número de cuenta se facilitará tras recibir el formulario de inscripción). El resto del pago se puede efectuar en la semana anterior al retiro.

¿Que incluye?

- Clases de yoga, meditación, mindfulness y masaje
- Paseo a caballo
- Paseo en kayak
- Rutas de senderismo con guía
- Pensión completa (dieta vegetariana)
- Alojamiento en habitación doble en el Alojamiento Rural El Cantalar
- Grupo máximo 18 personas

¡Te esperamos!!

[Descargar programa](#)
[Reserva tu plaza](#)

Tus guías para estas vacaciones serán:



Paz Garrido Lara

Paz es experta en Mindfulness y facilitadora de baños de bosque, con una licenciatura en Pedagogía. Combina su conocimiento académico y experiencia práctica para ofrecer una enseñanza holística y transformadora. También es profesora de yoga, enfocándose en la relajación del cuerpo y la mente, promoviendo la salud física y el bienestar emocional.

Gran amante de la naturaleza, se interesa en los beneficios terapéuticos de los bosques, guiando experiencias inmersivas que fomentan la conexión con el entorno natural y la paz interior. Su habilidad para integrar la serenidad de la naturaleza con prácticas de mindfulness y yoga hace de sus sesiones una experiencia única. Paz defiende una vida consciente y equilibrada, ayudando a otros a encontrar calma y claridad en la vida diaria.



Remedios Montoro Campoy

Es Profesora y Formadora de Instructores de Yoga, Formada en Yoga integral por la escuela Witryh. Formada con profesores en India basadas en las enseñanzas de Swami Sivananda transmitidas por Naveen Rana de India cofundador de Shivalayaa Yoga Shala, y Sri K. Pattabhi Jois (Astanga Vinyasa Yoga) a través de Jovan Nikolic codirector de AV108 Yoga School. Desde el 2008 es profesora de yoga y masaje en la Universidad Popular de Jaén. Coordinadora de retiros, y seminarios, ha desarrollado proyectos en equipo con la asociación Merhaba, en el Centro de Apoyo al Profesorado del Ministerio de Educación y en Formación interna para personal sanitario del Centro Hospitalario Ciudad de Jaén. Masaje Thai en Chan Miang (Thailandia). Exploradora en la expresión corporal y la danza y máximo interés por fomentar la vida natural y todo lo relacionado con el medio ambiente, ecología y conciencia.