

YOGA EN LAS MONTAÑAS

Retiro de Otoño 2026

13 · 14 · 15 de noviembre · El Cantalar · P.N. Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas

*"Una pausa para volver a ti, respirar el otoño
y dejar que el bosque marque el ritmo."*

VIERNES

LLEGAR Y SOLTAR

- 18:00 Llegada, bienvenida e instalación
- 18:30 Infusión de otoño y encuentro
- 19:30 Yoga suave de apertura · Respirar y soltar
- 21:00 Cena casera y saludable
- 22:30 Silencio y descanso

SÁBADO

HABITAR EL BOSQUE

- 08:30 Yoga de la mañana · Despertar el cuerpo
- 10:00 Desayuno saludable
- 11:00 Paseo consciente y meditación en la naturaleza
- 14:00 Almuerzo con productos locales
- 16:30 Tiempo libre · descanso y conexión
- 17:30 Baño de bosque · Sentir y escuchar
- 19:00 Yin yoga y relajación profunda
- 20:30 Cena y velada tranquila

DOMINGO

INTEGRAR Y RENACER

- 08:30 Vinyasa yoga · Fluir y agradecer
- 10:00 Desayuno saludable
- 11:00 Taller de autocuidado · Cuidarte por dentro y por fuera
- 12:30 Meditación de cierre y círculo de palabra
- 13:30 Comida compartida
- 15:00 Despedida

UNA EXPERIENCIA PARA PARAR, RESPIRAR Y RECONECTAR

Yoga · Meditación · Senderismo consciente · Baño de bosque · Alimentación saludable · Naturaleza

INFORMACIÓN PRÁCTICA

-  Lugar: Centro de Educación Ambiental El Cantalar (Cazorla)
-  Fechas: 13-15 noviembre 2026
-  Incluye: alojamiento en pensión completa vegetariana, clases de yoga, meditaciones, actividades en la naturaleza y baño de bosque.

Plazas limitadas · Reserva anticipada