



MOUNTAIN YOGA – Retiros de Yoga en la Naturaleza

Descripción

MOUNTAIN YOGA – Retiros de Yoga en la Naturaleza

Nuestro proyecto Mountain Yoga ofrece la oportunidad de vivir y sentir la práctica del yoga, meditación y mindfulness en un entorno natural único. Un lugar ideal para sentir la majestuosa fuerza de los bosques y las montañas y conectar con uno mismo a través de la Naturaleza.

Disfruta de unos días diferentes, de relax y recarga, en un encuentro con la Naturaleza, en pleno [Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y las Villas](#).

En estos retiros, cuidaremos al cuerpo, la mente y el alma, con **prácticas de yoga, relajación y otras actividades en la naturaleza**. En una programación variada, utilizamos diferentes terapias para conseguir el descanso, como masajes, aromaterapia, baños de bosque, senderismo consciente, mindfulness, chi-running, cocina energética y vegetariana y observación de estrellas.

También te ofrecemos **actividades de aventura** para cargarnos de energía en un entorno natural único: senderismo, canoa, rutas a caballo, baños en aguas vivas en preciosos ríos, cascadas y pozas.

Nuestros retiros de yoga se adaptan a todos los niveles, para tu relax y disfrute en plena naturaleza, en una convivencia que goza de la compañía de grupo, veladas, risas y amistades nuevas. No es necesaria la experiencia en la práctica de yoga, ya que los profesores adaptan sus clases a las necesidades de cada participante.

Nos alojamos en el [El Cantalar](#), un centro de ecoturismo gestionado bajo criterios de sostenibilidad dentro del Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y las Villas (JaÃ©n). Estas sierras son conocidas por sus aguas, zonas verdes de gran belleza y la observaciÃ³n de animales en libertad. Sus alrededores son verdes y frescos en verano, en pleno bosque.

Organizado en colaboraciÃ³n con la [AsociaciÃ³n de Profesores de Yoga Â«MerhabaÂ»](#), con profesores altamente cualificados y con amplia experiencia.



Paisajes de Cazorla duran

Image not found or type unknown



paisaje de cazorla duran

Image not found or type unknown

retiro de yoga el Cantalar

Image not found or type unknown

