

Reñiro de Yoga

GLOW



Con Amalur yoga
16, 17 y 18 de mayo



RETIRO DE YOGA

1. *Hola Yogui*
2. *Destino*
3. *Programa*
4. *Opiniones*
5. *Precio y Reserva*





Hola Yogui

Soy Natalia de Amalur yoga y mi camino en el yoga ha sido una travesía de transformación y autodescubrimiento.

La primera vez que participé en un retiro, fui con dudas y un poco de inseguridad. Me preguntaba si encajaría, si sabría seguir el ritmo, si realmente podría desconectar del estrés y las preocupaciones. Pero pronto descubrí que los retiros no son sólo un espacio para practicar yoga; son un refugio para ser tú mismo, para conectar con otros y con tu esencia.

"GLOW" es mi propuesta para ti. Un espacio en el que no se trata sólo de las posturas, sino de escuchar lo que hay dentro de ti y permitirte ser. Juntos, exploraremos la magia del yoga y el poder de la quietud, para que puedas brillar desde tu propio Ser.

Y ¿Dónde quedas?

En el día a día, entre las responsabilidades, las prisas y el ruido constante, es fácil olvidarnos de lo más importante: **nosotros mismas**. "Glow" es un retiro diseñado para que te detengas, te escuches y vuelvas a conectar con tu esencia.

Este fin de semana no es sólo una pausa, es una invitación a mirar hacia dentro, a brillar desde tu propio Ser y a darte el espacio que mereces. Las clases de yoga, las actividades y los momentos de calma están cuidadosamente pensados para ayudarte a dejar atrás las preocupaciones y reconectar contigo de una forma auténtica y libre de juicios.

Aquí no hay prisas, sólo un ritmo slow que te permitirá respirar, sentir y descubrir qué hay realmente en ti. Este momento para escucharte, para estar presente y para recordar que, en el centro de todo, siempre estás tú.

*La luz que buscas siempre ha estado en ti.
sólo hace falta escucharla.*



2

DESTINO

El Aceitunero
Casa Rural





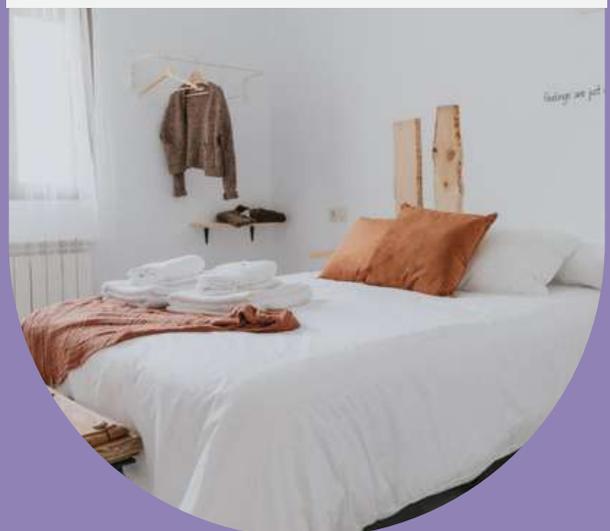
Alimentación ecológica, vegetariana y de km. 0 hecha a mano por Sara, Vero y Teresa nuestras anfitrionas.

Situada en San Vicente de Arévalo, a 1:10h de Valladolid y 1:30h de Madrid. Un lugar mágico con todo lo necesario para desconectar.



Loft de yoga y plataforma al aire libre en el que disfrutar de la práctica.

Habitaciones inspiradoras y baños equipados. y zona Chill Out.



3

PROGRAMA
Desconectar



Viernes



1. Check in

16:00 - 18:30 h Momento de la llegada, bienvenida y reparto de las habitaciones.



2. Yin Yang yoga

20:30 h Comenzamos con nuestra primera clase donde exploraremos dos tipos de yoga diferente. Algo dinámico para contrarrestar el viaje y algo más tranquilo para poder empezar en calma este retiro.



3. Meditación

Después de la clase de yoga tendremos una meditación muy especial que te sorprenderá.



5. Tiempo Libre

¡Tú eliges! Tenemos tiempo libre para ver las estrellas, dar un paseo nocturno, quedarnos parlotando o simplemente que puedas hacer lo que te apetezca.



4. Cena

21:30 h ¡A reponer fuerzas! Una cena deliciosa nos espera.

Sábado

1. Yoguילות

8:30 h Empezamos el día con una sesión de yoga mezclada con pilates para despertar al cuerpo, sentirnos fuertes y hacer hambre.

2. Desayuno

9:30 h Hora de disfrutar del desayuno y coger fuerzas para el resto del día.

3. Un poco de Naturaleza y yoga

11:00 h Ruta por el pinar del pueblo y si el tiempo lo permite haremos yoga en la plataforma al aire libre. Nos espera una sesión de yoga dinámico enfocado en extensiones.

4. Comida

14:30 h Te mereces un descanso. Es el momento de comer y tiempo libre.

5. Taller GLOW

16:30 h Taller de yoga en el que haremos journaling, yoga, meditación y visión board.

6. Cena

21:00 h Acabamos el día con una cena deliciosa y tiempo libre para hacer lo que más te apetezca.

Domingo



1. Morning yoga

8:30 h Despertar poco a poco el cuerpo con el movimiento. ¡Qué gustazo!



3. Taller de fuerza

11:30 h Enfocada a trabajar la fuerza y la autoestima a través de posturas retadoras.



2. Desayuno

9:15 h Qué bien entra el desayuno después de una clase de yoga.



4. Comida y fin

14:30 h Acabaremos con un buen banquete y poco a poco iremos recogiendo este fin de semana tan especial.

4

PARA REPETIR
Opiniones



Las sensaciones de otros años



"¡Ha sido genial!
Gracias por ponerle
tanto cariño y
generar esa energía
tan buena!"

"Gracias por haber organizado
este retiro, ha sido genial y volveré
siempre que me sea posible"

"Qué bonito ha sido compartir y
vivir un fin de semana tan yogui y
con tantas sorpresas"

5

ME APUNTO

Precios y reserva



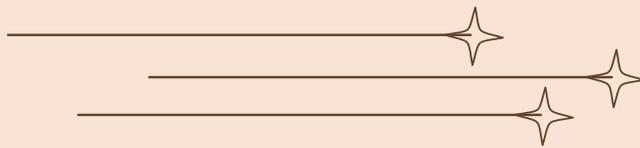
PRECIO

El precio incluye:

Pensión completa (desayuno, comida y cena)

Sesiones de yoga (Clases, Masterclass, Meditaciones)

2 Noches en la casa rural



Habitación compartida doble o triple **295€** si reservas antes del 15/04/2025 luego serán 325€

Cama en habitación doble o triple compartida perfecta si no te importa compartir con un grupo reducido o si vienes con tus compisyoguis.

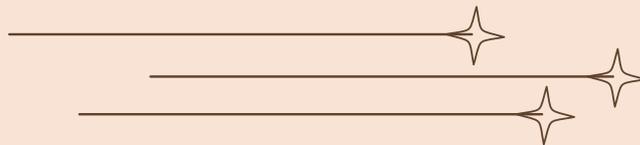
Habitación privada doble **325€** si reservas antes del 15/04/2025 luego serán 350€

Plaza en habitación doble privada, vuestra opción si sois dos y queréis vuestro propio espacio. Baño compartido.

Habitación privada individual con baño privado **395€** si reservas antes del 15/04/2025 luego serán 450€

Habitación individual con baño privado, tu opción si te apetece estar a tu aire durante el finde.

Pide presupuesto si sólo quieres venir a las actividades.



No se incluye el transporte ni cualquier otro concepto no indicado.

Los precios de la habitación son por persona.

Existe la opción de compartir coche, si te interesa ¡escríbeme!

Para confirmar la reserva es necesario realizar el 50% del pago. El resto se hará en el check in. Puedes hacer los pagos por transferencia, Bizum o efectivo, lo que te resulte más fácil. Luego recibirás un mail de confirmación dándote la bienvenida a este viaje tan especial.

La reserva no es reembolsable en caso de no asistencia, pero sí podrás cancelar tu reserva sin ningún problema con 30 días de antelación.

RESERVA

Antes de hacer la reserva, escíbeme para confirmar que hay la disponibilidad que quieres después puedes realizarla por transferencia bancaria

IBAN ES13 2100 8747 7613 0024 8759

Titular de la cuenta: Natalia Redondo Martín

Entidad: CaixaBank

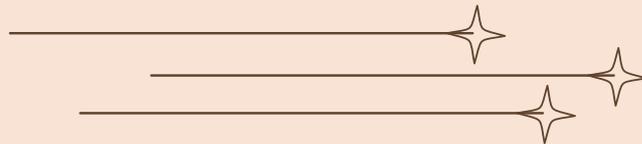
Concepto: Retiro + Nombre

Envíame el justificante de la transferencia cuando la hayas realizado.

BIZUM

Teléfono 667905629

Concepto: Retiro + Nombre



CONTACTO

Para cualquier duda que tengas puedes contactar conmigo en:

Teléfono: 667905629

Email: amalur.yoga@gmail.com

Instagram: [@amalur.yoga](https://www.instagram.com/amalur.yoga)

Reiño de Yoga

GLOW



Con Amalur yoga
16, 17 y 18 de mayo