

Retiro de Yoga

# GLOW

## Edición Esirella



Con Amalur yoga  
15, 16 y 17 de mayo



# RETIRO DE YOGA

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





# Hola Yogui

Hola yogui,

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

La primera vez que participé en un retiro lo hice con dudas y cierta inseguridad. Me preguntaba si encajaría, si sabría seguir el ritmo o si realmente podría desconectar del ruido del día a día. Con el tiempo entendí que un retiro no es solo un espacio para practicar yoga, sino una oportunidad para parar, escucharte y mirarte con más honestidad.

Glow · Edición Estrella nace como una evolución de este retiro. En esta edición especial, al trabajo corporal y energético del yoga se suma la astrología como herramienta de autoconocimiento.

De la mano de Raquel, astróloga, exploraremos la carta astral como un mapa que nos ayuda a comprender quiénes somos, en qué momento vital nos encontramos y cómo habitar nuestra energía con más conciencia.

Un fin de semana para observarte, comprenderte mejor y reconectar contigo desde un lugar auténtico y sin exigencias.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de permitirte ser. De escucharte. De volver a casa con más claridad.

# Y tú, ¿Dónde quedas?

En el día a día, entre responsabilidades, prisas y estímulos constantes, es fácil perder el contacto con nosotras mismas.

**Glow · Edición Estrella** es una invitación a parar y mirarte con más profundidad. Un retiro pensado para acompañarte en un proceso de autoconocimiento a través del cuerpo, la energía y la comprensión de tu propio momento vital.

Durante este fin de semana, el yoga y la meditación nos ayudarán a habitar el cuerpo y a crear espacio interno. La astrología, de la mano de la carta astral, nos acompañará como una herramienta de autoconocimiento, ofreciéndonos una mirada más amplia sobre quién eres, cómo funcionas y en qué punto del camino te encuentras.

No se trata de buscar respuestas fuera, sino de aprender a escucharte con más atención. De reconocer tus ritmos, tus necesidades y tu manera única de estar en el mundo.

Aquí no hay prisas ni expectativas. Solo un ritmo slow que te permita sentir, integrar y dar sentido a lo que se va despertando durante el retiro.

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



# 2<sup>º</sup> DESTINO

## El Aceitunero Casa Rural





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



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

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.



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. Acto de Bienvenida

**20:00h** Un primer encuentro para abrir el retiro y conocernos.

A continuación, una práctica suave de yoga para contrarrestar el viaje, soltar el cuerpo y empezar a bajar el ritmo.



## 3. Cena

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



## 4. Tiempo libre

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

# Sábado



## 1. Yoga

**8:30 h** Empezamos el día con una sesión de yoga 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.



## 4. Comida

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

## 5. Taller GLOW Edición Estrella

**16:30 h** Taller de yoga y astrología



## 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 Yoga



**11:30 h** Un taller de yoga enfocado a integrar todo lo que hemos trabajado durante el fin de semana.

## 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 QUIÉN NOS ACOMPAÑA



# Nuestra guía de la astrología



Raquel

Raquel nos acompañará durante el fin de semana para que puedas descubrir su pasión por la astrología, entendida como una herramienta de comprensión personal y toma de conciencia.

Su enfoque es cercano, claro y práctico, alejándose de predicciones para centrarse en el conocimiento del propio mapa natal como guía para entender quién eres, cómo funcionas y en qué momento vital te encuentras.

Durante el retiro, Raquel y yo integraremos la astrología y el yoga para que puedas realmente escucharte de una forma que no puedes hacerlo en una simple clase de yoga.



5  
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”

6

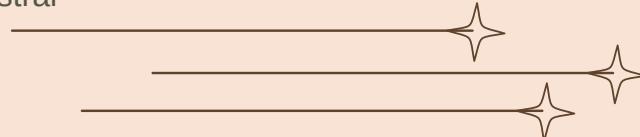
ME APUNTO  
Precios y reserva



# PRECIO

## El precio incluye:

Pensión completa (desayuno, comida y cena)  
Sesiones de yoga (Clases, Masterclass, Meditaciones)  
2 Noches en la casa rural  
Tu carta astral



Habitación compartida doble o triple **330€** si reservas antes del 31/01/2026 luego serán 365€.

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

Habitación individual con el baño compartido **350€** si reservas antes del 31/01/2026 luego serán 370€.

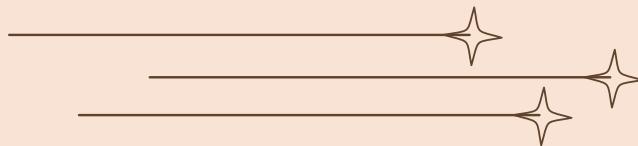
Plaza para una persona en una habitación, la opción perfecta si quieras dormir sola y no te importa compartir el baño.

Habitación privada doble **345€** si reservas antes del 31/01/2026 luego serán 375€

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 31/01/2026 luego serán 450€

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



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, tarjeta 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, escríbeme para confirmar que hay la disponibilidad que quieras después puedes realizarla por transferencia bancaria

IBAN ES13 2100 8747 7613 0024 8759

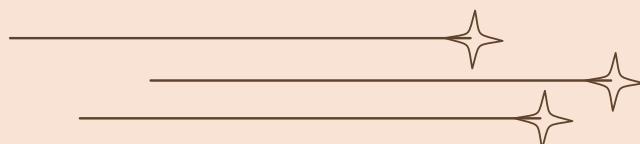
Titular de la cuenta: Natalia Redondo Martín

Entidad: CaixaBank

Concepto: Retiro + Nombre

Envíame el justificante de la transferencia cuando la hayas realizado.

Si prefieres pagar con tarjeta, ponte en contacto conmigo para que te dé el enlace de pago.



## CONTACTO

Para cualquier duda que tengas puedes contactar conmigo en:

Teléfono: 667905629

Email: [amalur.yoga@gmail.com](mailto:amalur.yoga@gmail.com)

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

Retiro de Yoga

GLOW

Edición esirella



Con Amalur yoga  
15, 16 y 17 de mayo