

CASTILLA TERMAL BRIHUEGA

Una propuesta formativa y pausada con **Silvia Schipaini** para integrar el yoga, la respiración y el autoconocimiento desde la sutileza y la presencia.

DÍA 1 JUEVES

Check-in

17:00h – Sesión de yoga: Bienvenida Retiro Esencia y Agua. Una práctica para aterrizar en el cuerpo, conectar y sentir la esencia del lugar .

20:30h – Cena de bienvenida con menú fresco y equilibrado.

DÍA 2 VIERNES

7:30h – Sesión de yoga: De la Tierra a la Esencia. Una práctica que une firmeza y fluidez para explorar el interior desde el cuerpo y la respiración, con cierre reflexivo a través de un cuento.

9:30h – Desayuno saludable.

17:00h – Sesión de yoga: Desde la Energía de la Tierra a la Fluidez del Agua. Una sesión centrada en la respiración y el movimiento para conectar con la estabilidad y la energía del suelo pélvico

DÍA 3 SÁBADO

7:30h – Sesión de yoga: El elemento Agua. Prácticas físicas que fomenten la fluidez y la capacidad de adaptarnos con suavidad a los cambios.

9:30h – Desayuno saludable.

17:00h – Sesión de yoga. Calma en movimiento. Una sesión para cultivar la fluidez del cuerpo y la mente a través del movimiento, la respiración, la mirada fija en la llama y una reflexión final con cuento.

DÍA 4 DOMINGO

7:30h – Sesión de yoga: florecer en la Esencia. Práctica final de integración para reconocer el equilibrio alcanzado y llevarlo contigo con calma y claridad.

9:30h – Desayuno saludable.

12:00h – Meditación de cierre para agradecer a la tierra y al agua su guía silenciosa, soltar lo innecesario y, si se desea, compartir lo vivido.