

CASTILLA THERMAL MONASTERIO DE VALBUENA

Un retiro guiado por **Silvia Schipaini** para profundizar en yoga, respiración y Ayurveda desde la práctica, con una base filosófica clara y aplicable.

DÍA 1 JUEVES

Check-in

17:00h – Sesión de yoga: Bienvenida Retiro Tierra y Agua. Una práctica para aterrizar en el cuerpo, conectar con el lugar y sentir la estabilidad de la tierra.

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

DÍA 2 VIERNES

7:30h – Sesión de yoga: El elemento Tierra. Prácticas de respiración y posturas de yoga para sentirse más firmes, seguros, y estables a nivel físico, mental y emocional.

9:30h – Desayuno saludable.

12:30h – Zona de Contrastes.

17:00h – Sesión de yoga.

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.

12:00h – Experiencia huerto y gallinero.

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 entre Tierra y Agua. Una práctica integradora para encontrar equilibrio entre tierra y agua, y llevar esa armonía a la vida cotidiana con calma y claridad.

8:30h – Conferencia con India: Yoga y Ayurveda. Desde India el doctor Shreejit Ghadigaonkar nos ofrecerá una videoconferencia (traducida al español) sobre el uso terapéutico del agua en ayurveda

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.