



**DEL 19 AL 21  
DE JUNIO**

Con Ana Marí y María Viosca  
en Calima, Gilet (a 30min de Valencia)



# Retiro Solsticio

Un encuentro en la  
naturaleza donde  
transitar hacia la luz

## ¿Qué viviremos?

- Yoga • Yoga Nidra
- Movimiento Consciente
- Baños de sonido (2 Gongs)
- Meditaciones • Rituales
- Naturaleza • Conexión



**Reserva tu plaza** —→

Ana Marí 644161673 • @anamasteyoga  
María 614218764 • @espacio.akaal

# ¿Qué viviremos?



Este retiro te brinda la oportunidad de resetear y de volver a ti para bajar revoluciones y reconectar con tu estado natural de calma y equilibrio.

Te proponemos dejar el móvil y despreocuparte de las responsabilidades externas durante todo un fin de semana, para poder atender y cuidar exclusivamente tu estado interno.

A través de prácticas como yoga, meditación, senderismo, sonoterapia, exploración del movimiento libre y relajación guiada, aprovecharemos el solsticio de verano para hacer brillar la luz que reside en nuestro interior, en un entorno natural e inspirador.

Nuestra intención es ofrecerte un abanico de técnicas para que te lleves a casa recursos que te ayuden a mantener tu compromiso interno en tu día a día. No hace falta experiencia previa, pues tendrás dos profesoras cualificadas a tu disposición para adaptar la experiencia a tus necesidades. Si sientes que es momento de reconectar con tu esencia y con la magia de la vida, este retiro es, definitivamente, para ti.



# ¿Quiénes somos?



Somos Ana y María. Nos conocimos hace 10 años en un intensivo de yoga, y desde entonces hemos estado acompañándonos en nuestros múltiples procesos evolutivos.

Ana es profesora de yoga y sonoterapeuta y ofrece clases regulares, talleres y retiros de yoga, meditación y de silencio en Valencia y alrededores. Tras haber trabajado con diferentes colectivos (diversidad funcional, mayores, adolescentes...), su especialidad es adaptar las sesiones a las necesidades específicas de cada practicante.

María es fundadora de Espacio AKAAL (centro de yoga en Benimaclet) donde ejerce de profesora de yoga, sonoterapeuta y artesana de joyas en plata y macramé. Además, organiza viajes conscientes a la India y a las Azores, donde propone encuentros fuera de la zona de confort combinando el yoga y el crecimiento personal con el viaje.

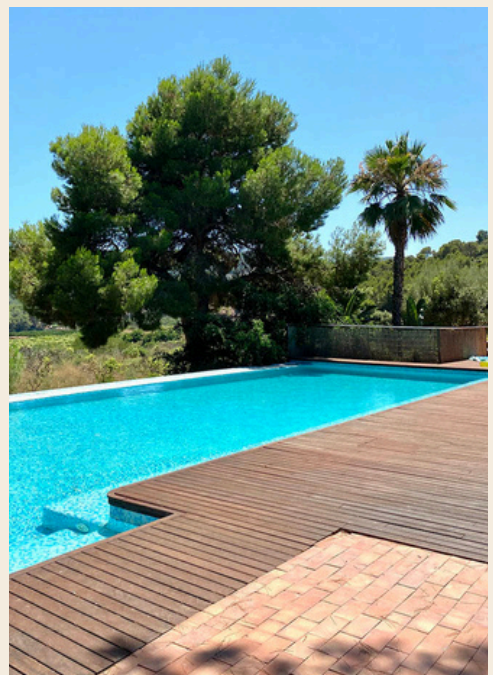
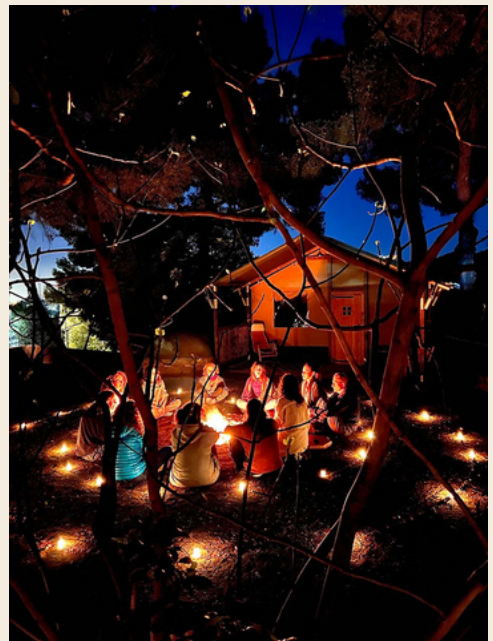
Después de vivir varios años lejos la una de la otra, volvemos a las andadas, con muchas ganas de seguir co-creando y sosteniendo espacios de autocuidado y de crecimiento personal.



# Centro Calima



Calima es un espacio de retiros situado en el parque natural de la Sierra Calderona en Gilet, a 25 km de la ciudad de Valencia. Está situado en un ambiente tranquilo y acogedor. Para nuestra estancia contamos con piscina, sala de estar, sala de yoga, diferentes modalidades de alojamiento y zona exterior para practicar o simplemente disfrutar de la naturaleza.



# Alojamiento



A continuación te describimos los diferentes espacios de Alojamiento para que elijas en función de tus preferencias:

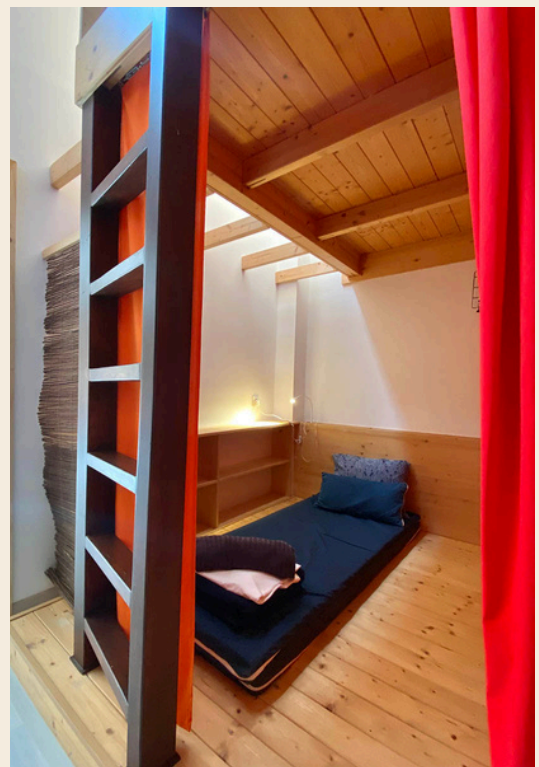
**La Fábrica de los Sueños:** dos espacios que comparten cuatro duchas y dos baños. Las camas se dividen en:

**Los Palcos:** 5 construcciones individuales y una doble de madera superpuestas en dos niveles, con futones colocados en el suelo al estilo japonés.

**El Amanecer:** habitación con cuatro camas individuales y una terraza con vistas al jardín.



EL AMANECER



LOS PALCOS

## La Fábrica de los Sueños

Los Palcos - cama japonesa (6-7 plazas)

El amanecer - cama normal (4 plazas)

**320€** por persona



# Alojamiento



**El Balcón:** habitación con tres camas individuales y cuarto de baño privado.

**Tienda Africana:** Situada en una zona verde separada del edificio principal, está equipada con dos camas individuales y un sofá cama, con cuarto de baño privado y cocina.



EL BALCÓN



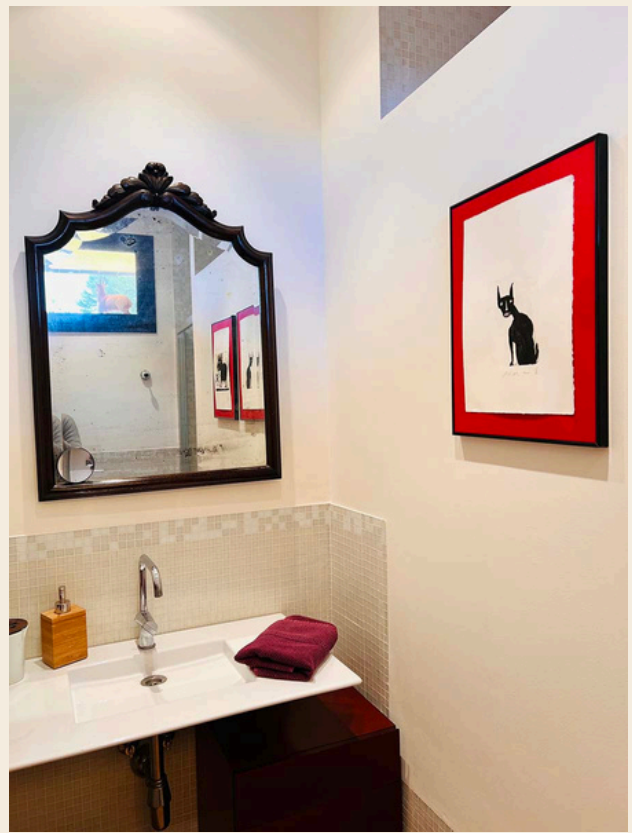
TIENDA AFRICANA

El Balcón (3 plazas)  
Tienda africana (3 plazas)  
**340€** por persona

# Alojamiento



**La Suite:** Habitación individual o para parejas. Cuenta con baño privado dentro de la propia habitación. Situada en frente de la terraza principal, donde está la piscina.



La Suite (1 ó 2 plazas)  
**400€** para una persona  
**360€** por persona (si es una pareja)



# Comida



Contamos con una chef que nos cocinará comida vegana de súper buena calidad.

Incluye todas las comidas necesarias, desayuno, comida, tentempié y cena. Hay espacio interior y espacio exterior con vistas a la Sierra Calderona para poder disfrutar de nuestras comidas.



# Horario



## VIERNES

**17:00** Llegada y check-in

**18:00** Presentación  
y actividad de apertura

**20:00** Cena

**21:30** Meditación

## SÁBADO

**6:30** Meditación amanecer

**7:00 – 8:30** Yoga

**9:00** Desayuno

**10:30 - 12:00** Laboratorio  
en movimiento

**12:00-14:00** Tiempo libre  
(piscina, descanso...)

**14:00** Comida

**15:30 - 16:00** Gong siesta

**17:00 -19:00** Yoga

**19.00 - 20:00** Tiempo libre

**20:00** Cena

**21:30** - Ritual Solsticio

## DOMINGO

**6:30** Meditación amanecer

**7:00 - 8.30** Yoga

**9:00** Desayuno

**10:00** Excursión

**12.00** Yoga Nidra

**13.00** Cierre

**14:00** Comida

**15:00** Recogida y a casa



# Precios y Reservas



**Precio:** depende del alojamiento que elijas (ver arriba).  
El precio incluye pensión completa + actividades.

## Pasos para reservar tu plaza:

- Cumplimentar el siguiente formulario de inscripción:  
**<https://forms.gle/Z29zr85ZLm8hrLdi7>**
- Abonar **100€** que se descontarán del precio final.  
El resto del pago se efectuará al llegar al retiro.

**Política de cancelación:** la reserva se devolverá únicamente si la cancelación se notifica con un mínimo de 30 días de antelación.

**Para más información, llámanos  
o escríbenos por whatsapp:**

**Ana:** 644161673

**María:** 614218764