



**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)

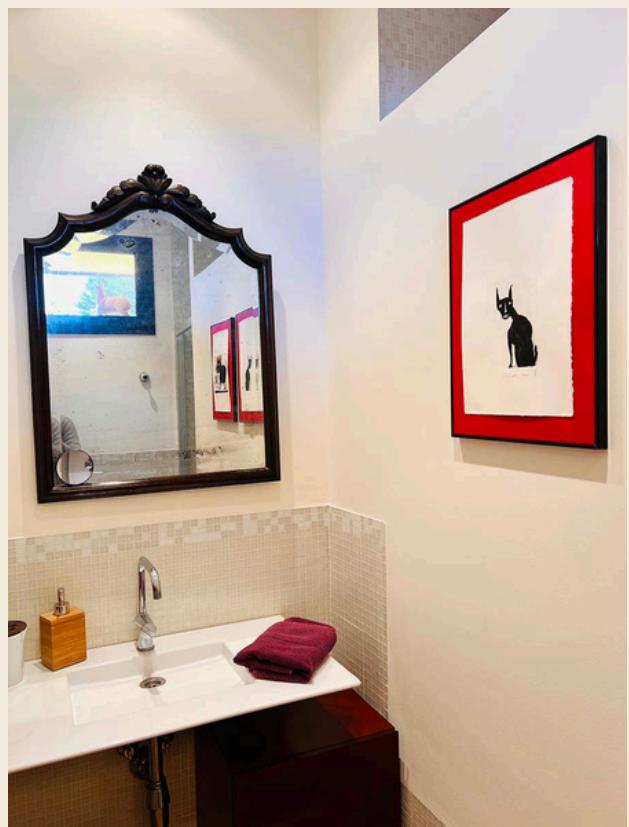
Tienda africana (3 plazas)

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

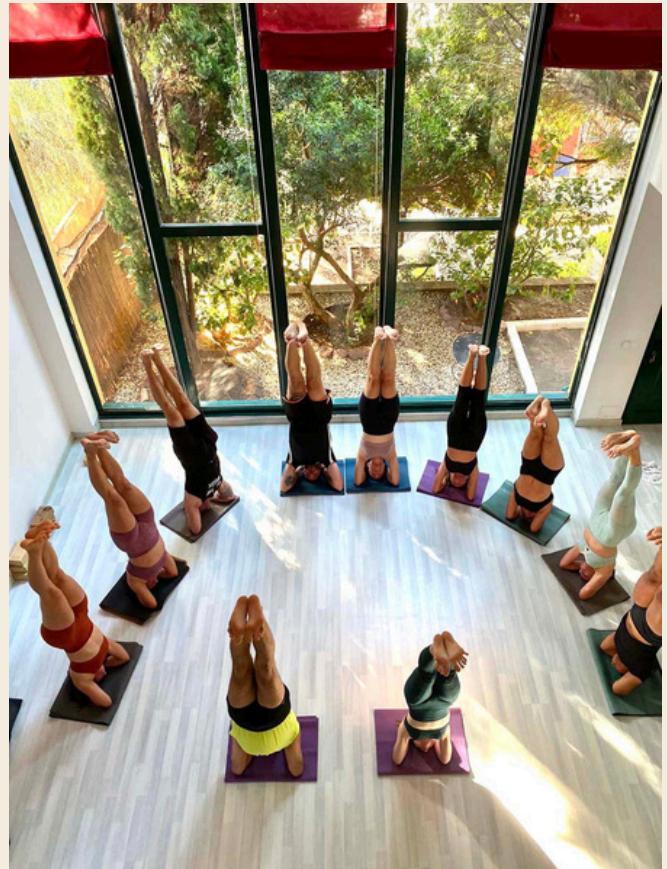
17:00 Llegada y check-in
18:00 Presentación y actividad de apertura
20:00 Cena
21:30 Meditación

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