

RETIRO DE PRIMAVERA 2026



¡Bienvenidas al **Retiro de Primavera**! Un fin de semana de desconexión y presencia en plena Naturaleza del Pirineo oscense.

He preparado este retiro con mucho cariño y emoción ya que estamos entrando en una época del año donde empieza a calentarse el ambiente y la luz del día se ha alargado lo suficiente para transmitirnos su energía e intensidad.

Es el momento ideal para abrirse poco a poco, desplegándose como los pétalos de las flores después del invierno y prepararse para recibir al verano. Un momento para **conectar** con la luminosidad, la Naturaleza y para **cargarse** de esa energía que nos mueve hacia fuera, hacia el exterior.

Dedícate este espacio físico y temporal para cuidarte. Para mimarte y nutrirte. De ese modo podrás ofrecer a los que te rodean una mayor atención y energía, compartiendo lo mejor de ti, la Esencia que tú eres.

Para conseguir todo esto, nos introduciremos en la metodología que llevo practicando desde hace 24 años. Es una práctica integral, donde contemplo todos los aspectos físicos, mentales y emocionales del ser humano.

En las sesiones habrá posturas de yoga (**Asana**) pero también **Karanas** (secuencias de posturas enlazadas coordinadas con la respiración, como son los saludos al sol, etc.). Habrá

espacio para la **danza** yoga, muy útil para trabajar la coordinación, bilateralidad y equilibrio, entre otros aspectos.

Haremos **Kryas**, que son movimientos de los brazos en postura de meditación, coordinándolos con la respiración y los mantras. Por supuesto, prácticas de **Pranayama**, tanto para activarnos cuando sea necesario como para calmarnos en otras ocasiones. Finalmente llegaremos a la relajación a través de la percepción interna de nuestro cuerpo o **Pratyahara** (interocepción), la concentración (**Dharana**) y la Meditación (**Dhyana**).

Además, moveremos la energía con otras técnicas de origen más chamánico como las **movilizaciones** de diafragma y de pelvis, el **Katsugen** o movimiento regenerador espontáneo y nos adentraremos en nuestra parte más interior a la vez que estaremos hacia fuera realizando paseos meditativos conscientes por el monte.

Todo esto es lo que os propongo durante los días **5, 6 y 7 de Junio**. ¡Anímate y ven!

EL LUGAR



- El retiro se llevará a cabo en pleno corazón del Pirineo oscense, en la posada naturista **Las Tiesas Altas**. Una antigua pardina situada en un entorno natural privilegiado, a la entrada del valle de Aísa en la Jacetania y a los pies del macizo del monte Aspe. En un ambiente perfecto para desconectar del ritmo diario y sumergirte en la calma de la Naturaleza.
- **Las Tiesas Altas** (www.posadalastiesasaltas.es/es/) es un alojamiento amable y acogedor. Un espacio pensado para el descanso, donde la serenidad del entorno se combina a la perfección con la comodidad de unas instalaciones bien cuidadas.
- Las habitaciones están localizadas en un edificio de 2 plantas. Son de 1, 2 o 3 personas, con un baño compartido por cada planta y 2 aseos más 1 lavabo en el exterior de la casa. La práctica se hará en espacios exteriores y en una yurta acogedora, que invita al silencio y a la presencia. También dispondremos de una salita donde compartir conversaciones, tomar infusiones, leer o simplemente descansar tranquilamente.
- La cocina será ovo-lacto-vegetariana, sabrosa y elaborada con ingredientes locales de temporada. En caso de que tengas alguna intolerancia alimentaria, háznoslo saber al reservar la plaza.

- Entre sesiones, podremos explorar los senderos que nacen desde la puerta del alojamiento, bajar hasta el río Estarrún o simplemente contemplar el maravilloso paisaje desde las distintas terrazas.



EL PROGRAMA

Durante estos 2 días tendremos prácticas de asana, pranayama, kryas, meditaciones, movilizaciones energéticas, atención plena y relajaciones guiadas para poder habitar la quietud y la calma con atención. También momentos de tiempo libre para poder digerir e integrar toda la información y las vivencias.

Nota: Esta programación es orientativa y puede estar sujeta a cambios, según la meteorología y el criterio del profesor.



Viernes 5 de Junio

19:00 Llegada

19:30 Bienvenida. Introducción del retiro y presentación. Instalación de cada persona en sus habitaciones.

21:00 Cena

Sábado 6 de Junio

08:00 – 09:00 Sesión 1. Práctica de la mañana antes del desayuno (ven con el estómago vacío)

9:00 Desayuno y digestión

10:30 – 13:00 Sesión 2

13:00 – 14:30 Descanso y ocio personal

14:30 – 15:30 Comida

15:30 – 17:00 Descanso y ocio personal

17:00 – 19:30 Sesión 3

19:30 – 21:00 Tiempo de ocio y descanso

21:00 Cena, puesta en común y a dormir

Domingo 7 de Junio

08:00 – 09:00 Sesión 4. Práctica de la mañana antes del desayuno (ven con el estómago vacío)

09:00 Desayuno y digestión

10:30 – 13:00 Sesión 5

13:00 – 14:30 Tiempo de ocio, descanso y recogida de habitaciones

14:30 – 16:30 Comida, cierre del retiro y despedida



TARIFAS

La tarifa es de **295 € (euros)**, todo el fin de semana. **Incluye:**

- Todas las actividades y experiencias de Yoga.
- 3 comidas diarias: desayuno, comida y cena. Alimentación ovo-lácteovegetariana, con productos frescos y de proximidad, elaborada por los anfitriones de Las Tiesas Altas.
- Hospedaje con ropa de cama.
- Uso de la sala de yoga y espacios de la casa.

No incluye:

- Transporte hasta el lugar del retiro ni los gastos “extras” que puedas tener.
- Cada persona que venga al retiro se responsabiliza de su transporte. Si no dispones de vehículo y quieres venir, ponte en contacto conmigo igualmente e intentaré ayudarte poniéndote en contacto con otras personas para que hagáis grupo y así compartir gastos/transporte.



Condiciones generales y de reserva:

- **Material que necesitas traer:** Esterilla, manta, ropa cómoda y botella para el agua. Si tienes algún bloque, correa, cojín o zafu también lo puedes traer. No hay tienda para hacer compra en el lugar.
- **Material opcional:** Aquel necesario para salidas al aire libre (gafas de sol, chubasquero, crema solar, calzado deportivo, etc.). Comida para picar entre horas (frutos secos, etc.) por si te da el hambre. Foulard o pañuelo amplio.
- Para reservar y asegurar tu plaza, solicitamos un **depósito no reembolsable de 45 € (euros)** que se ingresarán por transferencia bancaria o bizum en un número de cuenta que te facilitaremos por mail o wasap.
- Cuando se haga efectivo el ingreso os confirmaremos la reserva de plaza.

- El resto de la aportación del retiro se entregará en efectivo el día de llegada, antes de comenzar las actividades.
- Sobre el material personal: cada persona es responsable de sus objetos personales. No nos hacemos responsables de pérdidas o desperfectos de material.
- La **fecha límite** para inscribirse es el **14 de Mayo**.
- El precio del retiro incluye todas las clases y servicios señalados anteriormente durante los 2 días. No se permite reservar días sueltos o una duración del retiro inferior, ni alojarse fuera de la casa. En caso de reducir tu estancia en el retiro (llegando un día después o saliendo antes) o de no consumir alguna de las comidas, no se realizará ninguna reducción en el precio.
- Nosotros realizaremos la distribución de los participantes en las distintas habitaciones.

Si no sabes si este retiro es para ti o tienes cualquier otra duda, llámame al **606 744508** o escribe a **contacto@sadhanayogapamplona.com** y lo comentamos. Para inscribirte, envíame un mail a esa dirección, wasap o llámame.

