

RETIRO AYURVEDA, YOGA Y MASAJE CALIFORNIANO

Casas de Zapatierno, Valle de Pineta, del 22 al 26 de julio de 2024

Sumérgete en este exclusivo retiro de Bienestar con Ayurveda, Yoga y Masaje Californiano que te brindarán una experiencia incomparable de 5 días y 4 noches dedicados a la revitalización, purificación de tu cuerpo, mente y emociones.

Todo esto en un entorno de serena tranquilidad en el paradisíaco enclave de Casas de Zapatierno en el valle de Pineta, una de las puertas naturales del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, ubicadas en el corazón del Pirineo Aragonés.



El objetivo principal del retiro es acercarte a una condición óptima de bienestar y salud, a través de herramientas como la Medicina Ayurveda, el Yoga y los masajes terapéuticos, con el fin de lograr comprender mejor tu organismo y adquirir hábitos de autocuidado para llevarlo a un equilibrio saludable.

El grupo será reducido, con un máximo de 10 personas, con el objetivo de poder ofrecerte una atención personalizada en un ambiente familiar y relajado.

Somos Andrea, chef ayurveda, Carmen, profesora de Yoga y Tomás, masajista y aventurero. Continúa leyendo si quieres saber más...



ESTA INMERSIÓN HOLÍSTICA EN AYURVEDA, YOGA Y MASAJE CALIFORNIANO ES PARA TÍ SI:

- Deseas revitalizar tu organismo y encontrar tu bienestar
- Quieres aprender a mejorar tus digestiones, tu sueño, tu estado de ánimo y tu calidad de vida
- Quieres aprender a liberarte del estrés y equilibrar tu cuerpo y mente y eliminar toxinas.
- Deseas saber cómo fortalecer tu sistema inmunológico
- Te gustaría revertir el daño inducido por el estrés
- Necesitas guía para aprender a purificar tu cuerpo físico, mental y emocional.
- Te quieres regalar unos días de autocuidado y disfrute para cuerpo y mente
- Quieres iniciarte o consolidar tu práctica de yoga y meditación

QUÉ INCLUYE EL RETIRO:

- Estancia de 4 noches y 5 días en habitación individual o compartida en un entorno incomparable de belleza y paz
- Alimentación ayurvédica vegetariana en pensión completa
- Consulta nutricional personalizada en Ayurveda (diagnóstico según tu constitución, pautas de alimentación y vida saludable personalizadas)
- Sesiones de Yoga y meditación diarias
- Un masaje Californiano terapéutico
- Una clase de cocina ayurvédica
- Paseos en la Naturaleza
- No se incluyen desplazamientos



ALIMENTACIÓN AYURVEDA

La nutrición ayurveda funciona porque no es una dieta; es un enfoque holístico de la vida que se adapta a tu "dosha" o tipo metabólico que es único. El detox Ayurveda que realizaremos se divide en tres fases fáciles de seguir. La primera fase limpia el tracto digestivo y libera el cuerpo de toxinas que acaban siendo causa de enfermedades y estados de aletargamiento. En la segunda fase, los alimentos curativos y al mismo tiempo sabrosos y una serie de prácticas diarias encenderán el fuego digestivo para generar más salud física y emocional. En la tercera fase se reintroducen los alimentos según las necesidades individuales y se aprende a mantener el nuevo estilo de vida.



CONSULTA AYURVEDA

- Test para descubrir " el Dosha" (biotipo metabólico)
- Lectura del pulso
- Prácticas: Pranayama Kapalbhati
- Curso de cocina Ayurveda con recetario

Además te llevarás: Un informe nutricional ayurveda personalizado y un Kit terapéutico para el tratamiento de molestias intestinales

YOGA

Compartiremos clases de yoga suave adaptadas a las tres fases de la dieta ayurvédica, adaptadas a cualquier condición, practicaremos yoga kundalini, técnicas de respiración (pranayamas) para mejorar la oxigenación de nuestro cuerpo, calmar la mente y las emociones. Entrenaremos la atención plena en el presente, a través de las puertas del cuerpo y la respiración



MASAJE CALIFORNIANO



El Masaje Californiano es una Terapia Manual preventiva y resolutive basada en los principios de la psicología gestáltica que ayuda a re-organizar cuerpo, mente y emociones, considerando que el cuerpo tiene la capacidad de sanarse a sí mismo pues la salud es su estado natural.

Se caracteriza principalmente por sus movimientos largos, fluidos y armoniosos, al igual que las olas del mar a su ritmo llegando a la orilla. Este toque con presencia y atención plena permite la liberación de bloqueos físicos, energéticos y emocionales, acercándonos a un estado natural de paz interior y relajación.

ALOJAMIENTO

Las Casas de Zapatierno están ubicadas en una finca muy amplia de pradera y bosques a los pies del macizo de Monte Perdido, son cuatro alojamientos independientes totalmente equipados y una sala diáfana, con amplios ventanales. Toda la finca tiene preciosas vistas del Valle de Pineta y mobiliario de jardín para disfrutar al aire libre.

Las casas tienen dos dormitorios cada una y un baño. Son muy acogedoras y están equipadas con cocina, chimenea, ropa de cama, toallas, secador de pelo...



PRECIO DEL RETIRO

Habitación individual 750€ (sólo 4 plazas)

Habitación doble compartida 640€ (sólo 6 plazas)

QUIÉNES SOMOS

Andrea Veganaria, Nutricionista Ayurveda y Chef Plant Based

Andrea es nutricionista ayurveda y chef vegano, creador del Proyecto “Veganaria”, que promueve y difunde la nutrición vegana como estilo de vida comprometido con la Naturaleza y el respeto por todos los seres y el medio ambiente (Canarias desde el 2015). Andrea se ha formado en cocina y nutrición ayurveda en el Hospital Universitario de Jaipur y en el Centro de Formación Ayurveda Ayuskama en India, donde aprendió a emplear el poder curativo y revitalizante del alimento. Ha trabajado en la clínica Ayurveda Danvanthari en Tenerife, contribuyendo a la recuperación de los pacientes a través de sus técnicas nutricionales y ha dirigido la cocina de numerosos retiros holísticos alrededor de Europa (Italia, España, Grecia, Holanda)

Carmen Cazcarra Brevers, instructora de Kundalini Yoga desde 2015, practicante de Hatha, Vinyasa y Kundalini Yoga desde hace 15 años.

Se ha formado en la escuela de profesores ANANDPUR de Barcelona, con Sat Hari Kaur, y en las escuelas de Kundalini Yoga Zaragoza, con Sat Mandir Kaur, y Sat Nam Rasayan España, que es una técnica de sanación ancestral basada en un estado meditativo profundo. Estudiante y practicante de las técnicas de Mindfulness, atención plena.

Desde 2012 se ocupa con Tomás de las Casas de Zapatierno, una finca rehabilitada con amor por su familia, y desde 2015 organiza retiros de yoga y meditación en este espacio de calma.

Tomás Serra, masajista y amante de la Naturaleza

Tomás nació junto a la montaña y comenzó a caminar por ella al tiempo de aprender a andar. Con el afán de compartir su pasión ha creado multitud de itinerarios para mostrarnos a través de ellos las bellezas que lo cautivaron. Creador de rutas en modalidades diversas: a pie, en bicicleta, moto.. Todo vale para conectar con la Naturaleza de una manera respetuosa. En la actualidad, compagina su pasión por la Naturaleza con los masajes de tacto consciente y californiano.

Tomás practica una forma de masaje refinado, convertido en arte, que reúne el masaje consciente con el trabajo corporal y energético, potenciados por el contacto con presencia y sostén en meditación dinámica