

Retiro de Yoga en el Pirineo de Huesca

Unidad en la Diversidad

8 al 13 de julio de 2024



Te damos la bienvenida a la 4ta edición del Retiro de Yoga en el Valle de Pineta.

Este es un espacio privilegiado para el descanso y el descubrimiento. Cada encuentro es como un tapiz nuevo, que estrenamos y tejemos entre tod@s durante estos días preciosos de verano que compartiremos.

Son 6 días y 5 noches en los que descubrir y vivir este maravilloso, diverso y rico espacio natural. Días también para descubrirnos, a través de prácticas, dinámicas y propuestas especialmente diseñadas para investigar de una manera segura y no dogmática tu singularidad física y energética.

Para experimentar con el color, la textura y el brillo de tu hilo individual y hacerte con herramientas valiosas para conocerte y valorar lo que expresas en el tejido de la conciencia colectiva y universal.

Felices de contar contigo.

Te lo contamos,

Amélie & Libertad

¿Para quién es este retiro?

Para todas las personas interesadas en practicar yoga (no importa la edad, ni tampoco necesitas haber practicado yoga antes) en un entorno natural maravilloso, además de realizar actividades en la naturaleza y de tener tiempo libre para descansar y recargar energía.

¿Qué actividades incluye el retiro?

En este retiro aparte de clases diarias de yoga y meditación, tendrás también la oportunidad de hacer otras actividades (ruta en e-bike, senderismo, baño de sonido) en el entorno natural en el que estaremos.

Hemos preparado este retiro con mucho cariño y a un ritmo estudiado para que también tengas tiempo de siesta, lectura, paseos o compartir con el grupo.



¿Quién facilita este retiro?

El retiro lo facilitamos dos profesoras de yoga experimentadas y certificadas:



LIBERTAD GUTIÉRREZ

Practicante de Yoga desde el 2003, me formo como profesora de Hatha Yoga en el 2013 en Yoga Studio Barcelona, acreditada por la Generalitat de Catalunya con REC 017529. Certificada en Anatomía para el Yoga Terapéutico FisiomYoga® 2016 y Yogaterapia en PranamanasYoga en 2019.

Soy practicante y estoy formada también como profesora de Yin Yoga, con José de Groot, 2020-21 y Ayurvedic Yoga Massage. Actualmente estudio osteopatía y vivo entre Manresa y Barcelona, donde ofrezco clases regulares de Hatha Vinyasa y Yin Yoga, sesiones privadas de Yoga Terapéutico, talleres de Yoga Nidra, masajes y retiros en la naturaleza.



AMÉLIE LEDESMA Profesora de Yoga Integral por la Asociación Shiva Shakti (certificada por Yoga Alliance, E-RYT500) desde 2013, Diplomada en AnatomYoga® por Blandine Calais-Germain en 2018 y en Yogaterapia por la escuela Pranamasyoga en 2019.

Llevo 18 años practicando yoga y 10 dando clase. Interesada en las raíces del yoga clásico, sigo profundizando en la tradición del yoga de Krishnamacharya. Vivo y trabajo en el Pirineo de Huesca dando clases regulares de yoga integral (grupales e individuales) y sesiones privadas de Yoga Terapéutico.

Este año he completado el primer nivel de kinesiología aplicada, Touch for Health.

Además contamos con 3 colaboradores:

2 guías cualificados y con amplia experiencia en el medio natural, [Alberto Marín](#) y [Sergio Bermejo](#) y [Elena Irazábal](#) que nos guiará en un baño de sonido a través de la vibración de instrumentos ancestrales.



¿Dónde nos alojaremos?

Nos alojaremos en [Casas de Zapatierno](#), 2 espectaculares casas de montaña, rodeadas de pradera, bosques mágicos e imponentes montañas. Las Casas de Zapatierno se encuentran en el Valle de Pineta en el Pirineo Aragonés, uno de los parajes más hermosos de la provincia de Huesca.

Las casas están totalmente rehabilitadas y disponen de habitaciones acogedoras, equipadas con todas las comodidades y varias posibilidades de alojamiento (individual y compartido).



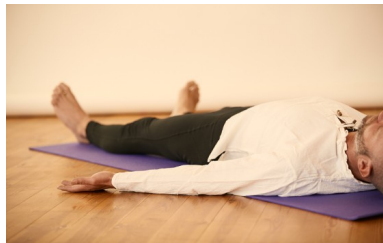
¿Qué incluye el precio?

- 6 días de actividades y 5 noches de alojamiento
- Práctica diaria de yoga y meditación
- 2 actividades guiadas en la naturaleza (e-bike, senderismo)
- Baño de sonido
- Comida vegetariana ayurvédica durante toda la estancia
- Seguros de accidentes y responsabilidad civil

Las actividades

Yoga y meditación

A diario haremos yoga y meditación. Practicaremos diversos estilos de yoga, algunos más dinámicos y energizantes (hatha, vinyasa) y otros más relajantes y meditativos (yin yoga, yoga nidra y movimiento orgánico consciente) además de pranayama.



Excursión en bici eléctrica

Una ruta guiada en bici eléctrica por el valle de Pineta que nos dará una perspectiva aérea de uno de los paisajes geológicos más impresionantes del Pirineo.



Senderismo

Haremos una excursión a pie por el valle de Pineta o alguno de los valles cercanos, donde podremos contemplar el impresionante trabajo que hicieron los glaciares al modelar la forma de los valles pirenaicos.



Comida

Comida vegetariana ayurvédica, cocinada con amor en la casa. Se puede adaptar si eres vegana o tienes intolerancias, siempre que nos avises al menos con 14 días de antelación para que la cocina pueda organizarse. Durante el día habrá disponible agua, infusiones y fruta a media tarde.



Seguros

El retiro incluye todos los seguros de accidentes y responsabilidad civil necesarios para cada una de las actividades.

Cancelación

En caso de que hayas reservado plaza y finalmente no puedas venir solamente podremos devolverte el importe de la reserva, menos 30€ por gastos de gestión, si anulas tu plaza antes del 1/6/24.

Si anulas la reserva después de esta fecha lamentablemente no nos podemos hacer cargo de la devolución, dado que la pérdida de tu plaza nos generará gastos y perderás el importe de la reserva.

Personas de contacto

No dudes en contactarnos para cualquier duda que puedas tener

Libertad Gutiérrez 687 54 95 19 / Amélie Ledesma 639 12 97 91