

RETIRO Lento En los Pirineos

17 - 19
octubre
2025



Déjate acariciar por la lentitud



Inmersión Somática

Una invitación a volver al cuerpo y darle espacio
a aquello que requiere profundidad

miriammartin@desdemivoz.com

Movimiento somático



Tomar tierra para sentir el cuerpo y escuchar sus mensajes.

Tumbados en el suelo, nos movemos de forma lenta, fluida y consciente para calmar el sistema nervioso, aliviar tensión y dolor muscular, liberar la respiración...

Una práctica sencilla pero profunda, que revela aquello que ocurre de manera inconsciente. Así transformamos patrones físicos, emocionales y mentales.

Yoga somático



Conectar con las sensaciones internas y permitir que el movimiento brote desde el interior.

Combinamos secuencias lentas y fluidas, explorando nuevas formas de habitar cada postura.

Un trabajo respetuoso que va de menos a más y de más a menos, pero que siempre responde al mantra “Menos es más”.

Paseos inmersivos por la naturaleza



Caminar sin prisa para tocar y ser tocados por paisajes de una belleza inmensa.

Cada paso en silencio cuenta. En el camino, nos comunicamos con la naturaleza y sintonizamos con sus ritmos, sabiéndonos parte de ella.

Los Pirineos aragoneses nos brindan la oportunidad de oxigenarnos, cargarnos de energía, despejar nuestra mente y ampliar la mirada para tomar perspectiva.

Degustaciones de té de especialidad



Despertar los sentidos y volver al presente a través de degustaciones de té de especialidad.

Detrás de cada hoja hay miles de años de historia, una filosofía de vida y manos que cuidan cada eslabón de la cadena hasta que esta bebida llega a nuestra tetera.

Descubrir cómo el té de especialidad puede convertirse en un ritual cotidiano para conectar con uno mismo de una forma sencilla.

Lecturas para la reflexión



Leer para alguien es un acto de amor. Será un placer leer para ti.

Desde mi voz, compartiré una selección de lecturas inspiradoras que nos invitan a la reflexión, a revisar ciertas creencias y a cultivar una mirada amorosa hacia nosotros mismos.

Practicar la escucha activa y permitir que las palabras pasen por el cuerpo para seguir su rastro.

Lugar de encuentro



Un refugio para amantes de la naturaleza y el autoconocimiento.

Nos alojamos en Las Casas de Zapatierno, situadas en el Valle de Pineta, una de las entradas más hermosas y sorprendentes al Parque Nacional de Ordesa y Monteperdido, en la provincia de Huesca, en el Pirineo Aragonés.

Cuatro casas independientes, totalmente equipadas y rodeadas de bosques mágicos y montañas que invitan al reposo y a la tranquilidad. Ven a respirar su silencio.

¿Quién te acompaña?



Miriam Martín. Soy una apasionada de la naturaleza, la voz, el movimiento consciente, el té de origen, el arte...

En este retiro, haré lo que mejor sé: compartirme desde mi voz, porque para mí la voz es el reflejo del alma.

Será un placer poner a tu servicio la fusión de mi experiencia como profesional de la voz, profesora de yoga, coach en movimiento somático y estudiante de la cultura del té. ¿Te vienes?

PROGRAMA

VIERNES 17

- 16:00 h - 17:00 h : Recepción
- 17:00 h - 18:15 h : Bienvenida y paseo por la naturaleza
- 18:30 h - 20:00 h : Movimiento somático y meditación
- 20:30 h : Cena
- 22:30 h : Silencio. Hora de dormir.

SÁBADO 18

- 08:00 h - 09:15 h : Yoga somático
- 09:30 h - 10:30 h : Desayuno
- 11:00 h - 14:00 h : Paseo inmersivo por la naturaleza
- 14:00 h - 17:00 h : Comida y tiempo libre
- 17:00 h - 18:00 h : Velada entre lecturas y degustación de té
- 18:00 h - 19:00 h : Tiempo libre
- 19:00 h - 20:20 h : Movimiento somático y meditación
- 20:30 h : Cena
- 22:30 h : Silencio. Hora de dormir.

DOMINGO 19

- 08:00 h - 09:15 h : Yoga somático
- 09:30 h - 10:30 h : Desayuno
- 11:00 h - 12:30 h : Paseo por la naturaleza
- 12:30 h - 14:00 h : Tea time para compartir la experiencia
- 14:00 h : Comida

FRI

La participación en las distintas actividades es opcional.

¿Qué incluye el retiro?

- 3 días y 2 noches en pensión completa. Llegada el viernes 17 de octubre a las 16 h y salida el domingo 19 de octubre, después de comer.
- Deliciosa comida vegetariana, nutritiva y equilibrada.
- Práctica de yoga, movimiento somático y meditación.
- Paseos conscientes por la naturaleza.
- Velada especial con lecturas y degustaciones de té de especialidad.
- Seguro de responsabilidad civil.
- **NO incluye:** el transporte.

Tarifas y reservas

Precio del retiro con diferentes tipos de alojamiento:

Con habitación doble compartida (camas individuales): 375 €

→ **Descuento de 35 €** reservando antes del 31 de julio: 340 €

Con habitación individual (cama doble): 440 €

→ **Descuento de 35 €** reservando antes del 31 de julio: 405 €

Condiciones:

→ **Inscripciones hasta el 3 de octubre de 2025.**

→ **Reserva tu plaza abonando 120 € (no reembolsable).**

Aforo limitado.

Info e inscripciones:

 miriammartin@desdemivoz.com