



RETIRO Lento en los Pirineos 12-15 noviembre 2026

Naturaleza · Movimiento somático · Yoga ·
Velada de lecturas, degustación de té de especialidad y maridajes

Grupo reducido · plazas limitadas
INSCRIPCIONES ABIERTAS
desdemivozmiriammartin@gmail.com





El otoño recoge la mirada
y afina la escucha.

Es un impulso natural
de orientarse hacia dentro.

Sentir lo que se suelta,
lo que se aligera
y lo que aún nutre.

¿Y si permites que el cuerpo te guíe?

Movimiento somático y yoga



Prácticas que nacen desde el interior.

Conectar con la respiración y las sensaciones internas para movernos de forma lenta, fluida y consciente.

Sin forzar llega la calma,
el cuerpo se relaja
y aparece la amabilidad como guía.

No buscamos la perfección
sino el equilibrio.

Baño de bosque y senderismo



Caminar sin prisa por el Valle de Pineta.

Respirar el silencio.

Escuchar el agua, los pájaros, el viento,
cada paso sobre las hojas secas.

Oler la tierra húmeda, las chimeneas,
el otoño en la montaña.

Tocar la naturaleza y dejar que ella nos toque.

Aquí todo marca otro tempo y tú eliges el tuyo.

Velada de lecturas, tés y maridajes



Experiencia sensorial al atardecer.

Preparar una mesa con libros, té de especialidad y maridajes cuidadosamente seleccionados.

Leeré para ti pasajes, poemas, cuentos... mientras degustamos té otoñales y chocolates artesanales que nos aportarán calidez interna.

Disfrutar, despertar los sentidos y dejar que afloren recuerdos y emociones que compartiremos en grupo.

Conexión y diversión



Lugar de encuentro



Las Casas de Zapatierno

En pleno corazón del Valle de Pineta.
Rodeadas de montañas y bosques que
despliegan toda la paleta otoñal.

Un lugar que une e invita al descanso.
Con un trato cercano y
una alimentación vegetariana
creativa y cuidada.

El Pirineo Aragonés nos espera.

casasdezapatierno.com

¿Quién te acompaña?



Miriam Martín

Me apasiona crear espacios en la naturaleza donde volver al cuerpo, al ritmo propio y a lo esencial.

Será un placer acompañarte desde mi experiencia con la voz, el movimiento somático y la cultura del té.

Conóceme un poquito más: desdemivoz.com

PROGRAMA

La participación en las distintas actividades es opcional.

6

JUEVES 12

- 16:00 h - 17:00 h : Recepción
- 17:00 h - 18:30 h : Bienvenida de grupo en la naturaleza
- 19:00 h - 20:00 h : Movimiento somático y relajación guiada
- 20:30 h - 21:30 : Cena
- 22:30 h : Hora de dormir.

VIERNES 13

- 08:00 h - 09:30 h : Yoga somático
- 09:30 h - 10:30 : Desayuno
- 11:00 h - 13:30 h : Baño de bosque
- 14:00 h - 18:00 h : Comida y tiempo libre
- 18:00 h - 19:00 h : Movimiento somático y relajación guiada
- 20:30 h - 21:30 h : Cena
- 22:30 h : Hora de dormir

SÁBADO 14

- 08:00 h - 09:00 h : Yoga somático
- 09:00 h - 10:00 h : Desayuno
- 10:00 h - 14:00 h : Ruta por Parque Ordesa y Monte Perdido
- 14:30 h - 17:00 h : Comida y tiempo libre
- 17:00 h - 18:30 h : Velada de lecturas y degustación de tés
- 20:30 h - 21:30 h : Cena
- 22:30 h : Hora de dormir.

DOMINGO 15

- 08:00 h - 09:00 h : Movimiento somático
- 09:30 h - 10:30 h : Desayuno
- 11:00 h - 13:30 h : Paseo relajado y tiempo para compartir
- 14:00 h : Comida y despedida

¿Qué incluye el retiro?

- 4 días y 3 noches en pensión completa. Llegada el jueves 12 de noviembre a las 16 h y salida el domingo 15 de noviembre, después de comer.
- Prácticas de yoga y movimiento somático.
- Velada de lecturas, degustación de té de especialidad y maridajes.
- Baño de bosque y senderismo.
- Deliciosa comida vegetariana, nutritiva y equilibrada.
- Seguro de viaje.
- **NO incluye:** el transporte. **Ponte en contacto porque nos organizamos para compartir coche en distintos puntos de España.**

Tarifas y reservas

Habitación doble compartida (camas individuales)

Precio general:

548 €

Precio de reserva anticipada hasta el 30 de septiembre:

518 €

Precio especial antiguas participantes hasta el 30 de septiembre:

498 €

Habitación individual (cama doble)

Precio general:

613 €

Precio de reserva anticipada hasta el 30 de septiembre:

583 €

Precio especial antiguas participantes hasta el 30 de septiembre:

563 €

CONDICIONES

Reserva de plaza: 270 € (No reembolsable).

Resto del importe hasta el 26 de octubre .

Inscripciones abiertas hasta el 28 de octubre.

Plazas limitadas.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

desdemivozmiriammartin@gmail.com

WhatsApp 607 490 122



Déjate acariciar por la lentitud

