



### Intro

El mejor retiro combinado: surf & yoga. adquieres técnica, mejoras tu concentración. además, aprenderás a preparar comida saludable en nuestro taller de cocina para que cuando quieras puedas repetir sin ayuda.

que no tienes ni idea de yoga, no pasa nada! aprenderás!; si eres experto, disfruta las sesiones de yoga nidra, power yoga y hatha yoga .

ahhhh... te estás preguntando, y el surf, ¿para cuándo?. el sábado y el domingo realizaremos un curso de surf de dos horas cada mañana.

¡apúntate y disfruta!

## Calendario

### día 1

18:00-19:00 llegada

19:30 presentación

20:00 taller de yoga restaurativo y yoga nidra  
explicaremos los beneficios del yoga nidra y realizaremos una sesión cuyo objetivo será practicar una meditación guiada donde llevaremos al cuerpo a un estado de relajación profundo.

21:30-22:15 cena

.....

### día 2

8.00-9.30 taller de introducción al hatha yoga  
en este taller teórico-práctico conoceremos la esencia del hatha yoga, el trabajo de la respiración en sincronía con el movimiento y aprenderemos a ajustarnos en las posturas.

9:30-10:00 desayuno

10:30-13:30 curso de surf

13:30-14:30 comida

14:30-16.00 descanso

16:00-18:00 taller de yoga: déjate llevar en la práctica del yoga  
en este taller trabajaremos sobre la importancia de dejarte llevar en la práctica del yoga: solo dejarte llevar, eso que sientes déjalo llevar sin etiquetarlo ni juzgalo, conecta con tu esencia...  
y sobre la postura en tu práctica de yoga. en este taller trabajaremos la importancia de la postura del yoga que debería ser firme, estable y cómoda y se debería poder mantener durante varias respiraciones.

18:00-19:00 taller de cocina eco

20:30-20:30 descanso

20:30-21:30 cena

.....

### día 3

8.00-9.30 sesión de power yoga  
trabajaremos secuencias de posturas encadenadas, creativas, buscando la toma de conciencia, la sensibilización y potenciación de las estructuras articulares, musculares, tendinosas, óseas...un desafío y una apertura de la mente y el cuerpo.

9:30-10 desayuno

10:30-12:30 curso de surf

13:30-14:30 comida y despedida

.....



### Facilitadora

*sobre mi....*

*soy silvia malagueta. soy licenciada en psicología clínica y de la salud e instructora de yoga y pilates. durante muchos años trabajé en el ámbito del fitness & wellness y desde mi experiencia el yoga es lo más completo y eficaz que he probado en todos los sentidos.*

*practico yoga desde la adolescencia gracias a mi padre, gracias a él empecé a descubrir que era el yoga aunque no fue sino muchos años más tarde que empecé a practicar ya de forma más consciente. mientras estudiaba la carrera trabajaba como instructora de fitness y practicaba yoga y fue al finalizar la carrera cuando decidí formarme en yoga para impartir clases. poco a poco el yoga fue adelantando al fitness y sin duda ya no era sólo físicamente, había algo más que me transmitía la práctica del yoga... ¿quizá paz?*

*descubrí que gracias al yoga a nivel físico estaba más fuerte y flexible y no me refiero a hacer posturas súper avanzadas sino todos los beneficios que hay detrás de un cuerpo sano y fuerte, reaccionar a las cosas diferente, muchas veces no podemos evitar lo que nos pase, pero siempre el cómo reaccionamos a ellas...el yoga es una medicina para la mente y el alma y te hace estar más feliz; podemos estar felices constantemente si de verdad deseamos eso, y esto es algo que se aprende (aunque obviamente requiere de un esfuerzo).*

*enseño y practico hatha yoga. mis clases son exigentes y dinámicas. creo firmemente en la transformación del cuerpo-mente a través de la práctica constante y humilde. en la actualidad imparto clases de yoga en Barcelona e imparto talleres de profundización los fines de semana.*

*¡nos vemos en el mat!*



**fecha**

9 -11 junio (consultar otras fechas)

**oferta**

oferta de 3 días que incluye alojamiento en pensión completa (comida vegana / vegetariana) dos clases de surf, yoga nidra, power yoga y hatha yoga, meditación, taller de comida saludable, uso del spa y recogida aeropuerto. todo 295€

