



RETIRO DE OTOÑO

17-19 Octubre

YOGA,
DETOX Y
SILENCIO

RETIRO DE OTOÑO. "YOGA, DETOX Y SILENCIO". Del 17 al 19 de Octubre.

Si el verano es un momento de expansión y de ir hacia afuera el otoño es el momento de la retirada de la atención de lo externo para volver a atender el fuego del hogar interno.

En este retiro aprovechamos esta estación para, al igual que hace la naturaleza, **limpiar** nuestro conjunto cuerpo/mente de los excesos del verano y entrar profundamente en un periodo de reflexión y entrada a la calma desde la conciencia que nos aporta la práctica de yoga y meditación integral unida a una **dieta detoxificadora** que potenciará los efectos de tu sadhana (práctica yóguica).

El **ayuno** será **opcional**, total o parcial a elegir en función de la salud de cada persona, cada asistente podrá elegir lo que desea o necesita. La intención es hacer al menos un día completo sin sólidos, el sábado. Quien desee comer se le hará un menú a base de frutas y verduras (kitcheri).

Todas las mañanas haremos trabajo de activación física e hipopresivos yóguicos (nivel inicial) que pondrán nuestro sistema digestivo y de eliminación a funcionar y despertarán la energía de todo el organismo. La práctica del Yoga y Meditación Integral se combinará con la autoindagación a través de una técnica ancestral de observación y aquietamiento de la mente: **Anapanasati**. Una técnica sencilla de origen budista que nos permitirá bajar las revoluciones mentales y encontrar un espacio de introspección y conexión con nuestro corazón. Tendremos espacios de **soledad**, muy necesarios para poder vivirlos, sentirlos y escucharnos verdaderamente.



Paisaje desde El Pagano

EL ESPACIO: CASA RURAL EL PAGANO.

A poco más de dos horas de coche desde Madrid se encuentra este espacio hecho desde el Amor para la sanación de todos aquellos que allí se acercan. Está en plena naturaleza y se accede a él por un camino que comienza desde la Carretera de Candeleda, 05417 Arenas de San Pedro, Ávila. Si no tienes coche (y no podemos ubicarte en el de alguna compañera/o) puedes ir en autobuses SAMAR desde la Estación Sur de Autobuses hasta Arenas de San Pedro, donde el staff del retiro iría a recogerte. [Itinerario de la línea: MADRID-SANTA CRUZ DEL VALLE.](#)



Google maps: <https://share.google/eFCaK2LbnYUmEwRMR>

El entorno natural en el que vamos a estar potenciará el trabajo de limpieza y energización que vamos a realizar. La Sierra de Gredos tiene gran cantidad de cuarzo, especialmente en esta zona, lo que la convierte en un vórtice de energías de elevada frecuencia. **Este espacio es autosustentable** y funciona con energía solar, tiene estufas de leña y cocina y calefacción de gas.

El Pagano lleva más de 20 años acogiendo actividades de desarrollo personal y cuenta con habitaciones compartidas con baño completo, agua caliente, calefacción y toda la ropa de cama y toallas para cada usuario. Deberás llevar tus artículos de higiene y el secador se podrá utilizar, si es necesario, AVISANDO CON ANTELACIÓN para que enciendan el grupo electrógeno.





Habitación tipo



Zona comedor y habitacional



Shala

PROGRAMACIÓN

VIERNES

17

- Entrada entre las 17h y las 19h
- 19h. Presentación
- 19.30h. Clase de Yoga Integral. Liberación emocional.
- 21h Meditación. Entramos en **Mouna**, silencio.
- 21.30h Cena ligera. Caldo de huesos con fideos y salteado de verduras con huevo.

SÁBADO 18. Día de silencio completo y ayuno total o semi ayuno.

- 7.30h *Despertar*. Suena Gong.
- 8.00h *Infusión digestiva con limón en ayunas*: Roiboos, Hinojo dulce, camomila, menta piperita y menta crespa, anís verde, hojas de zarzamora y raíz de regaliz . Es tónica y revitalizante sin teína. Perfecta para **combatir el cansancio**. Favorece la activación del **sistema depurativo**. Estimula la **circulación**. **Favorece la digestión** y la expulsión de gases retenidos. Disminuye la sensación de **hinchazón abdominal**. Es **antioxidante** y **antiinflamatoria** y contribuye a mantener la **salud de la piel** y del **sistema cardiovascular e inmunitario**.
- 8.30 *Activación del sistema digestivo y energético*: **uddiyana bhandha (hipopresivos básicos)**.
- 9.30h *Desayuno opcional*: fruta (manzana verde y uvas de temporada) o continuar con agua e infusiones.
- 10.30h **Hatha Yoga Integral** enfocado especialmente en la limpieza sistema digestivo.
- 11.35h **Meditación** en grupo. Exposición de Anapanasati.
- 12.35h Tiempo en **soledad** y silencio. Instrucciones de Meditación en solitario.
- 14.00h **Comida opcional en silencio** (slow food). Puré de verduras con semillas.
- 14.30 Descanso
- 17h **Caminata consciente** (Meditación en movimiento) en grupo.
- 19h **Meditación** grupal sentada.
- 20h **Viaje de sonido**.
- 21.15h **Cena en silencio** (slow food): caldo de huesos con fideos y Caldo de huesos con fideos y salteado de verduras con huevo.
- 22.15h Tiempo en **soledad** y silencio
- 23h Descanso

DOMINGO 19. Mañana de silencio parcial y fin del ayuno.

- 8.30h *Despertar*. Suena Gong.
- 9.00h *Infusión digestiva con limón en ayunas*8.30 *Activación del sistema digestivo y energético*: **uddiyana bhandha (hipopresivos básicos)**.

- 10.30h *Desayuno opcional*: fruta (manzana verde y uvas de temporada) o continuar con agua e infusiones.
- 11h **Hatha Yoga Integral** enfocado especialmente en la limpieza sistema digestivo.
- 12.15h **Meditación Integral y Anapanasati** en grupo.
- 12.45h Fin del silencio. Puesta en común.
- 14h Comida.
- 15h Fin del retiro.

EL PRECIO. Coste del Retiro: 295€.

INCLUYE

Enseñanza, alojamiento y pensión completa incluidos

NO INCLUYE

Transporte: A petición para venir a El Pagano si alguien no tiene vehículo, ayudamos a coordinar plazas con gente de Madrid que quiera compartir plazas en su coche siempre que esto sea posible y haya disponibilidad, la reserva de plaza no asegura que puedas venir en el coche de otro alumno. Desde Madrid se puede llegar en bus + Taxi, esta organización es por cuenta propia.

Esterilla de yoga: Recomendamos que traigas la tuya el resto de materiales de yoga: mantas, bloques y cinturones, se podrán usar los del centro.

RESERVA DE PLAZA Y CONDICIONES DE USO. Para reservar plaza es imprescindible:

- Consultar **disponibilidad** por WhatsApp al 679 822 137 o email a info@diwaliyoga.es.
- Una vez confirmada la disponibilidad de plazas **reservaras tu plaza** abonando **100€** por transferencia a la cuenta: ES89 0182 7287 9502 0152 7607. Beneficiario DIWALIYOGA. En concepto poner Retiro Pagano 2025 yTu Nombre y Apellidos
- El resto del importe **195€** se abona en efectivo a la llegada al alojamiento.
- Enviar **cumplimentado y firmado** el presente **documento de reserva y condiciones** que se facilita en este dossier. Sin este documento no se formalizará ninguna reserva.
- **Devoluciones.** El centro no se hace responsable si una vez abonada la cuantía de la reserva del retiro el participante no asiste al evento por cualquier motivo. Solo se podrá cancelar la reserva avisando con más de 15 días a la realización del evento.
- **Responsabilidad** Respetaré las limitaciones de mi cuerpo y la sabiduría interior del mismo, si algo me sienta mal, duele o creo que es peligroso, yo soy responsable de abstenerme de hacerlo. Declaro cualquier condición crónica o recurrente como la presión arterial alta, dolor de cuello o espalda, artritis, enfermedades del corazón y así sucesivamente, en cuyo caso también asumiré la responsabilidad de buscar el consejo de mi médico antes y con respecto a mi participación en estas clases. Declaro y garantizo que no tengo ninguna condición médica que me impida la participación en este retiro ni en ninguna de sus actividades. Así, la profesora Ruth Sáez ni DIWALIYOGA S.L.U., CIF B87425211, asumen ninguna responsabilidad por las lesiones sufridas durante las prácticas realizadas en clase o cualquier otra actividad realizada por nuestra empresa.
- RGPD. En cumplimiento del Reglamento General de Protección de Datos de Carácter Personal (RGPD), DIWALIYOGA S.L.U. informa de las siguientes consideraciones: "Los datos de carácter personal que se faciliten mediante el siguiente formulario serán incluidos en un fichero titularidad de la DIWALIYOGA S.L.U. y serán utilizados para la gestión interna y con fines informativos (a través de número móvil o email). Puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose mediante comunicación escrita a la siguiente dirección de correo electrónico info@diwaliyoga.es. Dicha comunicación deberá incluir nombre y apellidos, petición en que se concreta la solicitud, dirección a efectos de notificaciones, fecha y firma.

*Nombre y Apellidos:	
* Móvil personal:	Tlf emergencia:
* Email:	
Lesiones o patologías:	
*Fecha y Firma del participante CONFORME	

RECOMENDACIONES, NORMAS Y CONSEJOS

En cuanto a la estancia en el retiro. Con el fin de aprovechar y disfrutar al máximo de estos días de práctica

detallo a continuación algunas cosas a traer y cosas que debes saber:

☐ Esterilla de práctica, esterilla de esparto o playa, cojín de meditación y chal de meditación.

☐ Ropa cómoda transpirable para las prácticas de yoga,

☐ Bañador, gorra, chanclas, toalla de piscina (No llevarse las toallas de cara y ducha que hay en las

habitaciones a la piscina, ni a la ruta de las pozas). Útiles de aseo personal.

☐ Spray anti-mosquitos.

☐ Botella de agua para rellenar. El agua del grifo no es conveniente beberla.

☐ Si tienes alguna intolerancia alimenticia comunícalo con anticipación,

☐ Si tomas medicación o puedes necesitar alguna específica no olvides traerla.

Elabora un pequeño

botiquín con lo que puedas necesitar.

☐ Linterna, mejor si es de luz roja (si no tienes no te preocupes).

☐ Para la ruta recomendamos pantalón largo de verano o corto, camiseta, y al menos alguna prenda de

manga larga, también para por las noches, puede que refresque. Calzado deportivo o mejor si es de

senderismo o trekking, es importante que sujeten el tobillo.

☐ Podría llover, en ese caso no olvides un impermeable.

☐ Mochila pequeña. Pañuelo de cuello. Bastón/es opcionales si no eres un habitual del senderismo, tienes

problemas articulares o sientes inseguridad por terreno irregulares.

☐ MUY IMPORTANTE. Están prohibidos los bronceadores y protectores solares químicos (en concreto

meterse en las pozas con ellos), por ello te aconsejamos que elijas alternativas Bio o bien elige estar a

la sombra, o aplicarte el protector habitual al salir del baño pero sin volver a meterte en el agua.

☐ A LA LLEGADA SE ABONA EL PAGO PENDIENTE EN METÁLICO. Para facilitar esta tarea agradecemos

que traigas el importe exacto y lo entregues en un sobre con tu nombre y apellidos.

☐ SE RUEGA SER RESPONSABLE CON EL SISTEMA DE ENERGÍA SOLAR.

Si es necesario, por ejemplo, usar el secador es necesario avisar para poner un generador de energía. Igualmente consultar el uso de otros sistemas eléctricos para evitar caídas del sistema.

☐ Ser puntuales en las actividades. Las actividades son voluntarias, quien necesite descansar, pasear, estar solo, dormir... que lo haga sin problema, son vuestras vacaciones.

☐ Silencio nocturno, se ruega a partir de las 00.00 h estar en el mayor silencio posible,

☐ Para que notes más los efectos de un retiro saludable te rogamos que no tengas alcohol en la habitación.

☐ Estaremos en un espacio sin humos. Igualmente te rogamos que no fumes en ningún espacio del centro

de retiro o sigas las normas internas del centro en cuanto este asunto y otras normas que puedan tener.

☐ Te invitaremos a evitar, o al menos limitar, el uso del móvil durante tu estancia.

.