

RETIRO RENACER

YOGA y Naturaleza Secreta

27-31 MARZO

Sierras de Losar y Guijo- La Vera – Cáceres



"Recupera lo que has olvidado... recuerda quien eras hace una eternidad, cuando eras bosque, luz de luna."

– Edveeje Fairchild

Tú Viaje, mi propuesta.

Regálate unas vacaciones conscientes entre verdes montañas; una pausa para **escucharte, explorar tu interior, celebrar la primavera y compartir**. Integra las enseñanzas del **yoga clásico y la meditación** para sanar y **CONOCERTE**. **Te llevaré a paraísos secretos**, fuera de rutas turísticas, donde **fundirte con la Naturaleza**, inspirándote a través de su **belleza y enseñanzas**. Descubre el silencio de **bosques centenarios**, cascadas que susurran mantras y cantuesos púrpura que exhalan místicas fragancias.



QUÉ HAREMOS. Actividades para tu disfrute y bienestar:

- * **8 Talleres de Yoga Clásico**, compendiando Asanas, Pranayama, Shatkarmas, Nidra, Meditaciones y Canto védico con mantras.
- * **4 Rutas Conscientes** hasta bellos y recónditos enclaves naturales.
- * **1 Taller de Mindful birding**, la terapia mágica de la observación e identificación de aves, bajo los principios de la atención plena.
- * **1 Taller de Masaje**. "Dar y recibir masaje".
- * **1 Experiencia Etnográfica**. "Conociendo a un cabrero"
- * **1 Cata de Quesos de cabra**.
- * **3 Noches mágicas**: "Comparte tu Arte", Taller astronómico "La luna y tú", y "El bosque, ritual celta a la Naturaleza y la primavera"



¿ES PARA TI?

Es para ti si amas el yoga o quieres conocerlo, no se exige práctica previa. Si tienes una forma física aceptable que te permita caminar por el monte 3 o 4 h con algo de desnivel. Es tu retiro si anhelas reconectar con la naturaleza, si deseas aprender de su sabiduría y fomentar la sostenibilidad y la consciencia ecológica, si te gusta el silencio de los bosques y los seres que los habitan. Si quieres mejorar tu salud, dominar el estrés y disfrutar más de la vida, entonces este retiro es para ti.

EL PALADAR...

Disfrutarás de sabrosa comida ecológica de temporada, abundante, colorida y de kilómetro cero. Menú ovo-lácteo vegetariano, pero ofreciendo opción vegana y realizando ajustes si tienes intolerancias o alergias.

EL NIDO...

Nuestro campamento base y alojamiento rural es “La Hospedería del Silencio”, una finca de varias hectáreas en pleno bosque de robles a los pies de Gredos y rodeada de gargantas cristalinas.

Cuenta con bungalows de 1 o 2 habitaciones dobles con baño, comedor, cocina americana y vistas a la sierra. Su edificio principal alberga un gran salón de actividades para nuestro uso exclusivo, con material de yoga, además del comedor y una gran terraza exterior donde comer si el tiempo lo permite mirando a las montañas.

Disfruta de los senderos de la finca, zona de huerta, piscina, jardines y miradores. La variedad de flores, arbustos y árboles, así como sus charcas atraen a numerosos polinizadores, aves y anfibios que enriquecen la biodiversidad.



QUIÉN TE GUÍA

Pues yo, Violeta Arribas, seré tu guía tanto en materia trascendental como terrenal. Llevo 18 años en la docencia del Yoga, la Meditación y el Ayurveda. Mismos años conduciendo retiros en España e India. Acompaño a las personas en el camino del autoconocimiento y mejoramiento integral. Soy guía de naturaleza y ornitología, diplomada en conservación ambiental, amante de la naturaleza y el alpinismo. Tengo una casita en el bosque en aquellas montañas, por eso conozco al dedillo sus rincones y sendas secretas. Me interesa trasladarte un concepto: sin naturaleza no hay nada, es nuestro origen y sustento, SOMOS NATURALEZA. Ha sido muy amplio mi recorrido en las sendas de la consciencia, por eso si quieres saber más, al final del documento encontrarás mi CV, no me define pero te dará pistas...



LA MAGIA DEL ENTORNO QUE TE ABRAZARÁ

Cuarenta y seis gargantas tributarias del Tiétar riegan la comarca de la Vera en la cara sur de la sierra de Gredos, aguas limpias que descienden por paisajes graníticos y constituyen un auténtico tesoro ambiental, botánico y faunístico, protegido legalmente por la Red Natura 2000 como Lugares de Interés Comunitario (LIC), o Zonas de Especial Protección de las Aves (ZEPA). Bosques autóctonos de robles, enebros, castaños, olmos, alisos, fresnos y almeces. Cientos de flores y aromáticas que en primavera estallan de color. Déjate atrapar por



PROGRAMA RESUMIDO

Miércoles 27 de Marzo

17-19 h Recepción. Tiempo libre para disfrutar de la primavera en los espacios naturales de la finca y explorar sus rincones.
19.15 h Intro retiro y primera clase de Yoga.
21 h Cena en el salón comedor.
22 h Taller “ La Luna y tú”

Jueves 28 de Marzo

8 h Hatha Yoga 9h Desayuno
10 h Excursión 1 Naturaleza Secreta.
14 h Comida y descanso
17.30 Taller de Mindful Birding
19.00 h Clase de Yoga y Meditación.
20.30 h Cena
21.30 h Ruta nocturna a lo profundo del bosque y Tributo a la Naturaleza

Viernes 29 de Marzo

7.30 h Hatha Yoga y Meditación
8.30 h Desayuno
9.30 h Excursión 2 Naturaleza Secreta, comida en ruta con bolsa picnic.

16.30 h Llegada a Hospedería y descanso
19.00 h Clase de hatha Yoga suave y relax
20.00 h Taller de Masaje
21.00 h Cena y Descanso

Sábado 30 de Marzo

8 h Hatha Yoga y Meditación
9 h Desayuno
10 h Excursión 3 Naturaleza Secreta. Incluye “Encuentro con un cabrero”
14.30 Cata de quesos
15 h Comida y descanso
19 h Clase de hatha Yoga y Nidra.
21 h Cena
22 h Celebramos “Comparte tu Arte”

Domingo 31 de Marzo

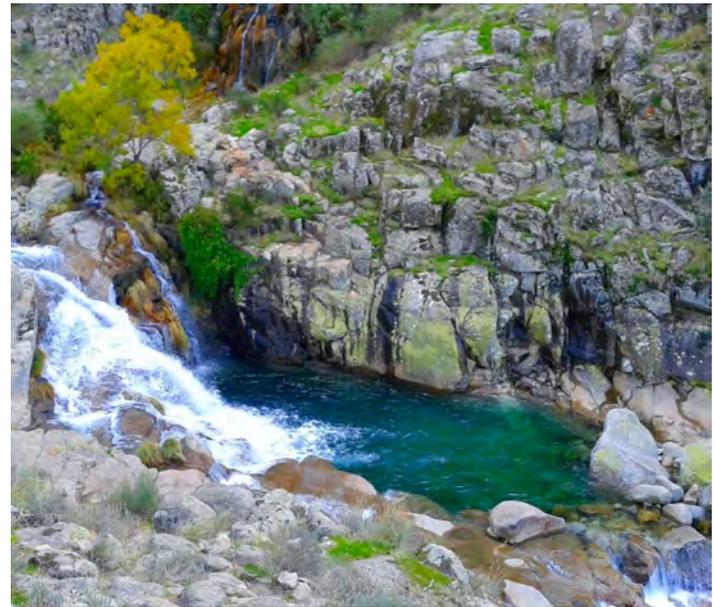
8.30 h Hatha Yoga
9,30 h Desayuno
10.30 h Excursión 4 de Naturaleza Secreta.
14.30 h Comida y fin de programa

***NOTA. Todas las actividades son opcionales. Este es un programa orientativo sujeto a cambios por motivos meteorológicos u otros, a fin de optimizar el disfrute, aprendizaje y energía del grupo.**



LAS RUTAS “NATURALEZA SECRETA”

De las 4 excursiones del programa, 3 están concebidas como rutas fáciles con ligero desnivel (no más de 250m), y de unos 4 a 5 km de recorrido total i/v. El objetivo es llegar a enclaves naturales salvajes, fuera de sendas señalizadas o registradas en Internet, que poseen un gran valor ambiental y paisajístico, siendo la presencia del agua una constante. En general progresaremos entre bosques a través de trochas de cabreros, hacia los cursos altos de algunas gargantas, iremos sin prisa y haciendo pausas para interpretar el ecosistema, (flora, fauna, hidrología), hablar de usos tradicionales del medio y la conservación ambiental. La ruta del viernes es la menos secreta de todas, la ruta al charco del Trabuquete en Guijo de Santa Bárbara, (foto derecha). Aún siendo conocida, no es muy frecuentada fuera del verano, además exige el esfuerzo de tener que ascender 3,5 km desde el pueblo por la Garganta Jaranda para llegar a ella. Esta ruta es de dificultad moderada, 7 kms, terreno más pedregoso y desnivel de unos 350m. Iremos tranquilos disfrutando, al llegar a la poza si no es muy tarde, quienes quieran podrán subir un poco más conmigo hasta otro bonito rincón. El resto puede quedarse en las inmediaciones de la poza, donde disfrutaremos todos juntos después, de una buena tortilla de patatas y otras viandas. Comedor con vistas... Hasta el punto de inicio de las cuatro rutas, iremos con 4 o 5 de nuestros propios coches, rotándolos cada día.



YOGA CLASICO EN LAS CLASES DEL RETIRO

El Yoga Clásico es un sistema integral de aprendizaje, que se desarrolla igualmente en cuerpo, mente y espíritu, reflexionando incluso sobre la ética. Los sistemas más antiguos de yoga originales y los que más beneficios han demostrado para el autoconocimiento y mejoramiento integral del ser humano, son el Raja Yoga, o yoga mental, que incluye técnicas de concentración y repetición de mantras para alcanzar el estado meditativo, suprimiendo las impurezas mentales y las causas del sufrimiento psicológico, y el Hatha Yoga o psicofísico , que bajo el mismo objetivo incorpora la quietud consciente en determinadas posturas (asanas), los ejercicios de control y expansión de la energía vital (pranayama), los Shatkarmas o técnicas de purificación, la relajación consciente, el Nidra o sueño yóguico, mudras, bhandas y otros. En las clases del retiro iremos avanzando por todas estas herramientas en teoría, pero sobre todo en práctica para nuestro progreso global.



PRECIO DE LAS VACACIONES

El precio del retiro de Semana Santa es de 475 € . INCLUYE: Alojamiento en habitación doble (5 días 4 noches) y pensión completa (menú ovo-lácteo vegetariano) en la Hospedería del Silencio de Robledillo de la Vera. Todas las actividades expuestas en la pág. 1 y en el programa: (8 clases de yoga y meditación, 6 talleres/actividades especiales , 4 rutas interpretativas y de contemplación en la naturaleza, Guía profesional de sendas verdes, botánica y fauna. Profesor de Yoga, meditación y ayurveda con más de 18 años de experiencia. Incluye también acceso a las clases de yoga online de Violeta las dos primeras semanas de Abril si eres un nuevo alumno .

No incluye transporte. Para venir a la Hospedería si alguien no tiene vehículo, ayudamos a coordina plazas

Opción de Habitación individual 595 €. Solo 5 habitaciones.

¡QUIERO APUNTARME! . Reserva y Cancelación.

Para reservar plaza es imprescindible enviar wasap al 620325071 o mail a violeta@padmasanacenter.com y abonar 100 € mediante transferencia al número de cuenta ES59 1465 0100 9417 5192 8916, titular Violeta Arribas Álvarez, una vez confirmada la disponibilidad de plazas. **NOTA.** En concepto poner solo el nombre y Retiro Semana Santa.

Cancelación. Las cancelaciones con menos de 14 días del comienzo del retiro, supondrán la pérdida del importe adelantado, salvo causas médicas de fuerza mayor demostrables, en ese caso el importe quedará como bolsa para otro retiro dentro de los 12 meses posteriores. Antes del 13 de Marzo cualquier importe adelantado será devuelto. La reserva implica conocer y aceptar estas condiciones. Para cancelar plaza enviar mail a violeta@padmasanacenter.com

Pago del resto del importe. En efectivo en el retiro.



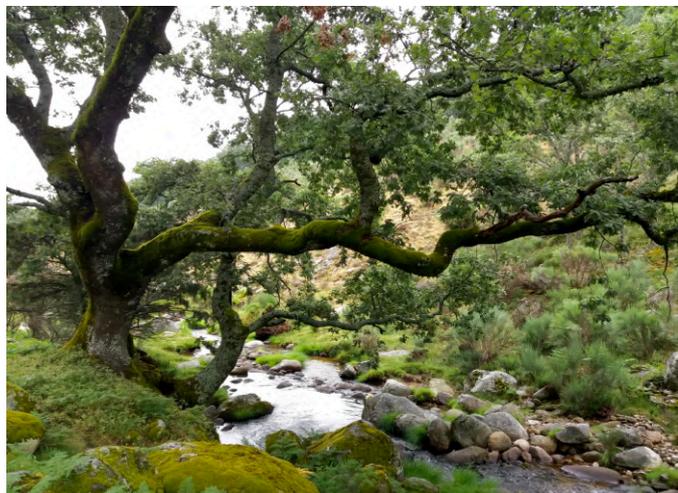
QUÉ NECESITO LLEVAR

En las cabañas dispones de ropa de cama y baño, champú, gel y jabón de tocador, por lo que solo necesitarás tu neceser de aseo personal. Nevera, microondas, cocina de 2 fuegos, menaje de cocina variado. Aunque todas las comidas están incluidas, quizás en tus vacaciones y teniendo esta cocinilla, te apetece llevarte fruta, algún snacks para las rutas, zumos, infusiones , etc.

No se prohíbe nada, pero te rogamos que no tengas alcohol en las cabañas, para que notes más los efectos de un retiro saludable en tu ser. La moderación es la clave, por eso tranquila/o que estamos de vacaciones y en las comidas habrá vino y casera para quien lo deseé. Y si algún día tras la ruta tenemos tiempo, nos daremos el capricho de un aperitivo en el pueblo.

Lleva **ropa cómoda y que transpire para las clases de Yoga** (camiseta, mallas o chandal), si tienes tu propia esterilla de yoga puedes llevarla, si no tienes no te preocupes hay esterillas, mantas, cojines, bloques, etc en la sala. **Para las rutas** necesitarás **pantalón largo**, (no se aconseja corto para andar por el monte, **camiseta**, y **al menos una segunda capa tipo forro polar**. Imprescindible **botas de senderismo** o trekking que te sujeten el tobillo, si es resistente al agua mejor. Es primavera y quizás llueva algún día, no olvides un **chubasquero**, o capa de lluvia. **Mochila**, **botella de agua**, **bastón/es** opcionales pero muy recomendables si no eres un habitual del trekking. **Linterna**, si es de luz roja mejor. Una buena parka o cortavientos porque en las noches refresca y haremos salidas nocturnas.

Si dominas alguna expresión artística, música, danza, poesía... y quieres compartirlo con el grupo, no olvides tus instrumentos u otras herramientas necesarias para que disfrutemos de tu arte en la noche final de despedida.



Sobre Violeta Arribas Álvarez:



Madrileña y licenciada en Marketing, tras superar en 2004 un trastorno de ansiedad gracias al Yoga, decide abandonar su trabajo en una multinacional, dedicándose por entero en Madrid al estudio y práctica de la meditación y el hatha yoga. Poco después viaja a India para seguir profundizando en dichas disciplinas. Vive y estudia en un Ashram de Rishikesh durante un año; allí se forma como profesora de Hatha, Mantra y Nidra Yoga con la Yogacharya Sadhvi Abha Sarasvati; También se forma en filosofía del yoga, meditación y Yoga Sutras, con Swami Dharmananda, Maestro del Ved Niketan Dham Ashram. Para completar su formación, estudia meditación Vipassana en el reconocido Dhamma Sikhara Vipassana Center de Dharamsala, lugar de residencia del Dalai Lama. Aunque ya había estudiado meditación y filosofía Zen, realiza un seminario en Japón con los monjes del Monasterio Shunkoin de Kyoto. Estudiosa de la neurociencia de la meditación, y de la

influencia de la psicología oriental en las psicologías modernas.

Violeta se forma como consultora de salud y terapeuta de la medicina Ayurveda, (estilo de vida, nutrición, farmacopea, desintoxicación, etc) a través del Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala- India. Se especializó en el tratamiento de la ansiedad y los trastornos derivados, a través de las técnicas yóguicas y los tratamientos ayurvédicos.

En 2007 funda en Madrid, su centro de Yoga, psicología y medicina Ayurveda, Padmasana Center, que tras 13 años se convirtió en un referente de la salud holística de la capital española. Por donde han pasado miles de alumnos y pacientes, algunos de ellos muy conocidos.

Durante esa etapa, regresó a India en otras 16 ocasiones, mas de la mitad formando parte de su expedición anual “Himalayas y Yoga”, donde conduce a pequeños grupos hacia el “viaje interior”, a través de encuentros y prácticas con maestros de yoga y meditación, y a la aventura del viaje “exterior” con un espectacular trekking de alta montaña por diferentes rutas de los Himalayas.

En su centro formó a más de 200 profesores de Yoga y meditación a lo largo de una década y a 100 terapeutas ayurvédicos, e impartió conferencias, seminarios y cursos relacionadas con la salud alternativa, en diferentes organismos y centros, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras, destacando entre otros:

* Yoga para enfermos mentales crónicos. CRPS de la Elipa. Consejería de Sanidad de Madrid (2011-2012),. *Conferencia Yoga y Ayurveda para la ansiedad y el estrés. Feria Biocultura 2016 Madrid. * Meditación Mantra Yoga . Fundación Tomillo con Pablo D’Ors. Madrid (2014). * Ayurveda y yoga en pacientes con ELA. Fundación Once de Madrid 2013. * Mente y Yoga. Madrid Yoga Congress 2018 * Yoga del sonido y canto védico: Escuela de Yoga Bindu de Danilo Hernández – Madrid 2017. *Yoga para la salud integral. Cumbre Internacional de Yoga de Copán- Honduras 2019. *Ayurveda contra el cáncer. Ecocentro Madrid 2011. * Jornadas Madrileñas de Yoga con Danilo Hernandez 2014-2015. *Liberar la mente del miedo. Biocultura Madrid 2017. * Mantra y Yoga del sonido. Formación de profesores de Yoga del Maestro Surinder Singh. Rishikesh India 2012.

Ha sido entrevistada varias veces en radio y tv, y ha escrito artículos para distintas revistas de yoga y salud natural.

En 2019 y siguiendo su gran pasión desde niña, el contacto directo con la naturaleza, abandona la ciudad y se retira a la vida en el campo en Extremadura, desde donde lanza su proyecto “Extrema Consciencia”. En él, aparte de ofrecer online sus tradicionales clases de yoga y meditación, consultas de salud y nutrición ayurveda, y distintos talleres, dirige retiros y cursos presenciales en enclaves naturales de gran valor ecológico, donde se fusionan las enseñanzas y técnicas de crecimiento y autocuidado personal , con la observación, interpretación y conservación de la naturaleza, ya que para ella no hay desarrollo humano posible sin integrar el cuidado medioambiental, y una exposición directa a bosques, ríos, animales y plantas para interiorizar el importantísimo papel que juegan en la supervivencia de la especie humana y con ello transformar nuestros hábitos a un estilo de vida sostenible y benéfico para el planeta.

Ha escrito dos obras para el grupo ANAYA, una para adultos :“ Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral” de Alianza Editorial, y “ El gato yogui y el bosque que meditaba”, yoga y meditación para niños, Edit. Oberon. En la actualidad prepara su tercer libro.

Violeta es Guía de la Naturaleza, por la Escuela Superior de Medioambiente, avalado por el Colegio Oficial de Biólogos de Madrid, y Guía de Turismo ornitológico en espacios naturales, con la misma Escuela. Diplomada en conservación medioambiental por la National Geographic Society, y en rastreo científico de fauna salvaje, por SERAFO (Servicio de Rastreo Forestal de España). Certificada en Jornadas Técnicas de Desarrollo local sostenible por la Universidad de Alicante. También ha cursado etología de grandes mamíferos (lobo, lince y oso pardo), en sus correspondientes ecosistemas peninsulares, y etología y conservación de felinos . Es miembro de la Sociedad Extremeña de Zoología (SEZ), de la SEAS (Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el estrés), y Presidenta de la Asociación FEAFES Salud Mental Navalmoral. Entre sus aficiones destacan el alpinismo, la fotografía de naturaleza y la lectura diaria.

Retiros 2024

Con Violeta Arribas



27-31 Marzo. SS- La Vera- Cáceres
**RENACER. Yoga, Ocio saludable,
Senderismo, Naturaleza, Etnografía**

1-5 Mayo. Sierra de Gata – Cáceres
**YOGA SUTRAS . Meditación,
Filosofía, PsicoYoga y Naturaleza.**

28-30 Junio. Gargantas de la Vera
Cáceres **RETIRO AGUA DE VIDA.**
Yoga, ecología y baños en las pozas.

5-9 Agosto . P.N. Ubiñas . Asturias
Montaña, Yoga, Bienestar y Natura

20-22 Sept- P.N. Monfragüe Cáceres
Mindfulness en la Berrea del Ciervo

1 -3 Nov . Sierra la Culebra. Zamora
Mindfulness y Lobos en libertad
22 -24 Nov . PN Calares del Mundo
Albacete. Yoga y Lobos

19-21 Abril. Sierra de Gredos.
Curso Autocuidado de Salud y **DETOX
AYURVEDA** de primavera

17-19 Mayo P.N. Somiedo - Asturias
Observación del Oso Pardo en
libertad. Yoga y meditación

3- 7 Julio. El Arenal – GREDOS . Ávila
RETIRO VERANO SALUDABLE
Yoga, Rutas, Ayurv, Baños en Pozas

10-15 Agosto. Picos de Europa
Asturias. Yoga y Senderismo

11-13 Octubre. La Vera – Cáceres
Curso Autocuidado de Salud y **DETOX
AYURVEDA** de Otoño

6-9 Dic. Villanueva la Vera- Cáceres
Retiro Silencio y Meditac.Vipassana

Wasap
620325071

ENERO 2025-EN BUSCA DEL LINCE, FEB : MINDFUL BIRDING CAMPO ARAÑUELO