



RETIRO DE YOGA

¿Te apetece disfrutar de un retiro de yoga en plena naturaleza y con una alimentación ovoláctea riquísima y recomendada para nuestras actividades?

- **Duración:** 3 días
- **Grupos:** De 20 a 30 personas
- **Experiencia:** No es imprescindible
- **Aspectos de salud:** Comentar cualquier cosa que consideres importante

ACTIVIDADES

- ✓ Prácticas diarias de Yoga
- ✓ Relaxaciones
- ✓ Meditaciones
- ✓ Pranayamas al aire libre
- ✓ Paseos conscientes
- ✓ Yoga Nidra
- ✓ Yin Yoga
- ✓ Kirtam
- ✓ Cuencoterapia

EL RETIRO INCLUYE

- 2 noches de alojamiento
- Pensión completa
- Todas las prácticas de viernes a domingo

COMO Y CUANDO RESERVAR

Es recomendable hacer la reserva con antelación para poder asegurar la plaza. Para hacer la reserva hay que abonar 55 euros. El resto del pago debe realizarse máximo 10 días antes del retiro.

MATERIAL NECESARIO

- ✓ Ropa cómoda para la práctica (en la sala la calefacción te permitirá practicar en manga corta)
- ✓ Material de aseo (recuerda no utilizar aparatos eléctricos)
- ✓ Esterilla para la sala
- ✓ 2 bloques de yoga
- ✓ Cinturón para yoga
- ✓ Antifaz con goma (para la meditación y relajación)
- ✓ Tapones
- ✓ Esterilla o pareo para el exterior
- ✓ Ropa de abrigo
- ✓ Calzado adecuado para andar por la montaña
- ✓ Botellín de agua para tener a mano en cualquier momento
- ✓ Algún objeto o mineral que tenga un valor sentimental para ti y quieras que te acompañe en este retiro

RECOMENDACIONES DEL LUGAR

En el Mas de Noguera impulsamos la generación de energía a través de fuentes renovables combinando diferentes tecnologías (solar, térmica y eólica) y de esta manera producimos nuestra propia electricidad. Esta circunstancia condiciona nuestro día a día en el albergue por lo que os pedimos colaboración en algunos aspectos:

- Traed vuestra propia sábana superior (o saco de dormir) y toalla (nosotros os proporcionamos sábana bajera, funda de almohada y mantas).
- No utilizéis electrodomésticos con resistencia eléctrica en el albergue: principalmente secadores de cabello, plancha y similares.
- Para el buen funcionamiento de nuestra depuradora natural es necesario que no se tiren toallitas higiénicas al baño y se utilicen las papeleras para todo tipo de materiales y productos de higiene.
- No disponemos de personal de servicio en el comedor, por lo tanto, cada usuario se hará cargo de la vajilla que utilice en cada comida, cogiendo lo que necesite del aparador y fregando luego todo aquello que ensucie.

- Horarios de comidas: Desayuno 9:00 h., almuerzo a media mañana, comida 14:00 h., merienda 18:00 h., cena 21:00 h.

Disponemos únicamente de habitaciones familiares de 4, 5 y 6 personas, con camas y literas de 90 cm. Los ASEOS son compartidos.

La dieta del fin de semana es ovo-lácteo-vegetariana. Asimismo, tenemos en cuenta tus alergias e intolerancias. Hazlas saber en cuanto reserves tu plaza.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

La reserva inicial no admite devolución.

Una vez pagado el retiro, en caso no de asistencia, se recuperará hasta el 50% del importe.

Cinco días antes del inicio del retiro ya no habrá devolución.

UBICACIÓN: Castellón de la Plana
Mas de Noguera, S/N, 12440
Caudiel, Castellón

SI NO TIENES COMO IR, AVISA Y TE BUSCO CON QUIÉN IR

