

# Retiro

Yoga Iyengar & Ayurveda

conectando con el equilibrio de mi Esencia  
*con Ana Uribe*



Escucha tu alma, honra tu naturaleza y siembra  
tu camino para un nuevo ciclo.

**RESERVAS (+57) 3104827432** - Confirma cual fecha te interesa

**Mesa De los Santos, Santander, Colombia**



# Retiro

Yoga Iyengar & Ayurveda  
conectando con el equilibrio de mi Esencia



Este es un retiro de 5 días, íntimo y profundo, pensado para abrir el año desde la presencia, la conciencia corporal y el entendimiento de tu naturaleza individual.

Un espacio para volver a ti, comprender tu energía, ajustar lo que te sostiene, y llevarte herramientas reales para habitar el nuevo ciclo con armonía.

Es un retiro para un grupo pequeño de 5 a 7 personas, para que la guía sea cercana, personal y respetuosa con el proceso de cada quien.

## Un Retiro en Casa

Estoy abriendo mi casa para ti, esta es una invitación a entrar a un hogar real, a un espacio que respira naturaleza, animales, fuego, silencio y vida. Es una oportunidad para comenzar el año en presencia, recibiendo guía cercana y herramientas prácticas que te acompañarán todo el año.

## Acomodación

El espacio ofrece dos tipos de cupos en tres cuartos.

- 2 cupos en cama doble compartida (para parejas, amigos o personas que vengan juntas) 1 Habitación con cama doble y una sencilla.
- 3 cupos en camas individuales (para quienes vienen solos) Habitación compartida con baño privado. Total: 5 personas, según la combinación del grupo.

El lugar es un hogar vivo: perros, gatos y gallinas forman parte de la energía del espacio.

Quien venga, entra a un ambiente auténtico, natural y lleno de vida.

Escucha tu alma, honra tu naturaleza y siembra tu camino para un nuevo ciclo.

**RESERVAS (+57) 3104827432 - Confirma cual fecha te interesa**



# Retiro

Yoga Iyengar & Ayurveda  
conectando con el equilibrio de mi Esencia

## Yoga Iyengar AM y PM



Este retiro propone una exploración profunda y consciente desde las herramientas del Yoga Iyengar y los principios de Ayurveda, para iniciar el año habitando tu cuerpo y tu naturaleza esencial con mayor claridad.

La práctica se construirá a partir de secuencias diseñadas cuidadosamente, trabajando distintos grupos posturales —de pie, flexiones hacia adelante, aperturas de pecho, torsiones y restaurativas— que permitan cultivar:

- una atención más precisa,
- una sensibilidad respiratoria más fina,
- y un estado interno tranquilo, presente y receptivo, necesario para un Pranayama más profundo y consciente.

El espacio de práctica cuenta con todos los props propios del método Iyengar y un ambiente completamente abierto, rodeado de sonidos naturales, luz viva y un paisaje que invita a reconocer el cuerpo como parte del entorno.

La experiencia no es aislada: la naturaleza, los animales del lugar y la apertura del espacio se vuelven parte del aprendizaje.



Escucha tu alma, honra tu naturaleza y siembra  
tu camino para un nuevo ciclo.

**RESERVAS (+57) 3104827432 - Confirma cual fecha te interesa**

# Retiro

## Yoga Iyengar & Ayurveda conectando con el equilibrio de mi Esencia

### Charlas Grupales de Yoga & Ayurveda

Habr  3 charlas para integrar Yoga & Ayurveda como sistemas vivos:

#### 1. Yoga & Ayurveda: Dos Ciencias, Un Camino

Una charla para comprender cómo estas dos tradiciones se entrelazan: cómo el Yoga prepara el cuerpo y la mente para observarse, y cómo el Ayurveda ofrece el mapa para entender esa observación. Profundizamos en su complementariedad para la vida cotidiana.

#### 2. Prakr ti y Vr krti: Conocer la Naturaleza y Leer el Momento

Aquí se explica por qué es esencial reconocer la constitución individual (prakr ti), comprender que los desequilibrios (vikr ti) no son fijos, y aprender a observarnos momento a momento. Esta charla da las bases para que cada persona entienda por qué los ajustes, rutinas o hábitos deben ser personales, dinámicos y sensibles.

#### 3. Integración: Consejos Prácticos para Unir Yoga Iyengar & Ayurveda en la Vida Diaria

Una guía sencilla y accesible para llevarse a casa: cómo observar señales del cuerpo, cómo adaptar la práctica y la respiración a las necesidades del día, y cómo integrar rutinas básicas que conectan ambas disciplinas para sostener el bienestar a lo largo del año.

Escucha tu alma, honra tu naturaleza y siembra tu camino para un nuevo ciclo.

**RESERVAS (+57) 3104827432 - Confirma cual fecha te interesa**



# Retiro

Yoga Iyengar & Ayurveda  
conectando con el equilibrio de mi Esencia



## Sesiones Individuales

Cada participante tendrá:

✦ 1 consulta individual de Ayurveda

Para explorar:

- Su prakṛti (constitución natural)
- Su vikṛti (posibles desequilibrios)
- Ajustes reales para su vida diaria
- Rutinas, alimentación y autocuidado según su naturaleza

✦ 1 terapia de Abhyanga

Un masaje cálido, nutritivo y profundo que ayuda a calmar, enraizar y armonizar el sistema nervioso.

Estas sesiones se harán en momentos personales, respetando el flujo del retiro.



Escucha tu alma, honra tu naturaleza y siembra tu camino para un nuevo ciclo.

**RESERVAS (+57) 3104827432 - Confirma cual fecha te interesa**

# Retiro

## Yoga Iyengar & Ayurveda

### conectando con el equilibrio de mi Esencia

## Espacios abiertos



Durante los momentos en los que otros participantes estén en consulta o en terapia Abhyanga, tendrás acceso a varios espacios abiertos pensados para acompañar tu proceso de forma personal, tranquila y en conexión con el lugar. Puedes elegir libremente lo que tu cuerpo y tu mente necesiten en cada momento.

A continuación te contamos cuáles son estos espacios:

### ★ Piscina Natural Abierta

La piscina natural es un cuerpo de agua vivo, rodeado de nenúfares y plantas acuáticas que mantienen el agua en equilibrio de forma natural.

Sumergirte aquí ofrece beneficios profundos:

- Relajación natural del cuerpo y el sistema nervioso, gracias a la suavidad del agua viva.
- Sensación renovadora, similar a bañarse en un río o quebrada.
- El equilibrio que aportan los nenúfares y plantas, que armonizan el agua y el espacio.
- Liberación de tensiones, al sentir el cuerpo más ligero y en descanso.
- Conexión con los elementos, acompañada por sonidos de aves, viento y luz natural.

Estos espacios están pensados para que cada persona pueda profundizar en su propio proceso, respetar sus tiempos internos y encontrar momentos de descanso y presencia durante el retiro.

### ★ Lectura & Hamacas

Biblioteca disponible con libros de Yoga, Ayurveda y naturaleza. Hamacas en el jardín para descansar, leer o escribir.

### ★ Caminatas Conscientes

Desde el primer día conocerás los senderos y espacios donde puedes caminar o estar a tu propio ritmo.

### ★ Expresión a Través del Arte

Kiosco creativo abierto con pinturas, pinceles, papel y madera para explorar sensaciones y colores libremente.

### ★ Observación de Aves

Sillas en punto estratégico, con libros de aves y binoculares para contemplar colibríes, azulejos y aves locales.

Escucha tu alma, honra tu naturaleza y siembra tu camino para un nuevo ciclo.

RESERVAS (+57) 3104827432 - Confirma cual fecha te interesa



# Retiro

Yoga Iyengar & Ayurveda  
conectando con el equilibrio de mi Esencia

## Que incluye



**El valor del retiro es de \$2.480.000 COP por persona, e incluye toda la experiencia completa durante los 5 días:**

- Prácticas profundas de Yoga Iyengar (mañana y tarde)
- Una consulta ayurvédica individual
- Un masaje Abhyanga por persona
- Alimentación Ayurvedica completa durante todos los días
- Transporte desde y hacia el aeropuerto AM el día de llegada y MEDIODÍA el día de partida.
- Hospedaje en un hogar íntimo y natural
- Acceso a la piscina natural y al sauna
- Uso de todos los props profesionales del método Iyengar
- Cupos limitados para una experiencia personalizada
- Espacios abiertos para lectura, caminatas, arte, contemplación y observación de aves
- Kit de bienvenida
- Un retiro diseñado para comenzar el año en esencia, con presencia, profundidad y conexión con tu naturaleza interior.

---

### Política de Reserva y Cancelación

#### Reserva:

Para asegurar tu cupo es necesario realizar un abono del 30% del valor total del retiro.

El cupo quedará confirmado una vez recibido el comprobante de pago.

#### Pago total:

El valor restante deberá estar cancelado máximo 7 días antes del inicio del retiro.

#### Cancelaciones:

• Si cancelas con más de 15 días de anticipación, el abono podrá ser usado como saldo a favor para otro retiro o actividad futura.

• Si cancelas con menos de 15 días de anticipación, el abono no es reembolsable ni transferible, ya que los gastos del retiro quedan comprometidos.

• Si por motivos de fuerza mayor el retiro debe ser reprogramado, tu reserva quedará válida para la nueva fecha o podrás usarla en un próximo evento.

#### Cambios de nombre:

Puedes transferir tu cupo a otra persona sin costo adicional hasta 5 días antes del retiro.

Escucha tu alma, honra tu naturaleza y siembra  
tu camino para un nuevo ciclo.

**RESERVAS (+57) 3104827432 - Confirma cual fecha te interesa**

