

Programa retiro de yoga

Clases de yoga para todos los niveles. Se practicará una clase de yoga al día. Clases dinámicas, pero también habrá variaciones para diferentes niveles de práctica según el tipo de yoga elegido.

Meditación

Habrás sesiones de meditación guiada cada día por las mañanas. La mejor manera de empezar el día.

Senderismo

Haremos rutas de senderismo por nuestra sierra de la arquitectura negra, que nos hará conectar de manera profunda con la naturaleza. Las caminatas meditativas son esenciales en estos retiros, son sencillas y accesibles. La naturaleza es nuestra mejor maestra y debemos enriquecernos de todo lo que nos ofrece. Los paseos meditativos serán de 90 minutos.

Destino del Retiro

El retiro se realizará en la casa rural el ROBLE HUECO, situada en una pequeña aldea de pizarra, Campillejo en el parque natural sierra norte de Guadalajara, a las faldas del pico Ocejón.

INCLUYE:

- Una clase de yoga diaria
- Paseos guiados por la comarca de los pueblos de la arquitectura negra.
- Meditación.
- Alojamiento.
- Pensión completa (desayuno, comida y cena).
- 2 sesiones de masaje en el retiro

NO INCLUYE:

- Desplazamientos.
- Bebidas refrescantes o espirituosas

Cómo llegar:

Origen: Madrid o sur peninsular.

Si vienes de Madrid o cual otro origen al sur del Sistema Central, en general, será mucho más rápido y cómodo utilizar la A2 (Ctra. Zaragoza) que la A1 (Ctra. Burgos).

Si finalmente optas por la A1 (Ctra. Burgos) deberás abandonarla por la salida 50 dirección Torrelaguna>Patones>Uceda>El Cubillo de Uceda>Casas de Uceda>Puebla de Beleña>Tamajón>Campillo de Ranas. Si te pasas esta salida te meterás en un buen lío...

Origen: Norte del Sistema Central

Si vienes del norte peninsular (norte del Sistema Central) en general será mejor cruzar por el puerto de Somosierra y bajar hasta La Cabrera. Hay varias rutas que giran hacia el este antes y dan menos vuelta pero todas son mucho más largas en tiempo de viaje pues atraviesan por medio de las montañas.

A final de primavera, verano y principio del otoño (Siempre y cuando no haya nevado) existe una ruta que sí recomendamos por ser mucho más corta y directa que es atravesando el puerto de la Quesera en vez del puerto de Somosierra.

Política de cancelación:

- Una reserva requiere de un depósito del 20% del precio total.
- El depósito no será reembolsado si la reserva es cancelada.
- El resto del pago deberá ser completado 7 días antes de tu llegada