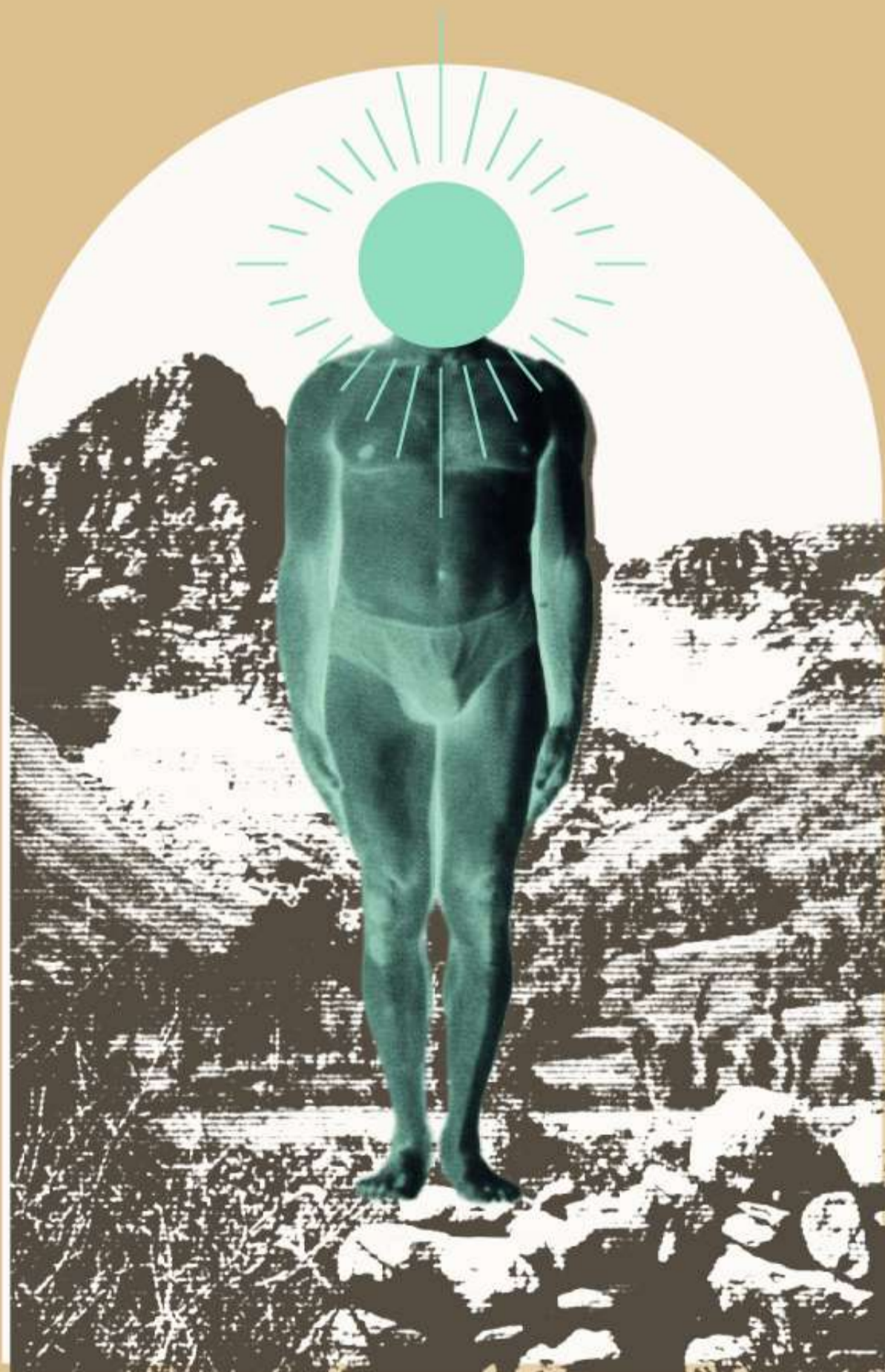


# Retiro de Yoga Val d'Aran

19, 20 y 21 de abril



CORAZÓN · MENTE · CUERPO

[@yogavaldaran](#)



# ● Qué vas a aprender

Haremos practicas de Meditación, Respiración, Mantras y Posturas sacadas de las tradiciones Taoistas, Hinduistas y Budistas de una manera laica.

Todo esto diseñado para poder identificar patrones que limitan y poder prosperar en la vida





# ● Sobre Jorge

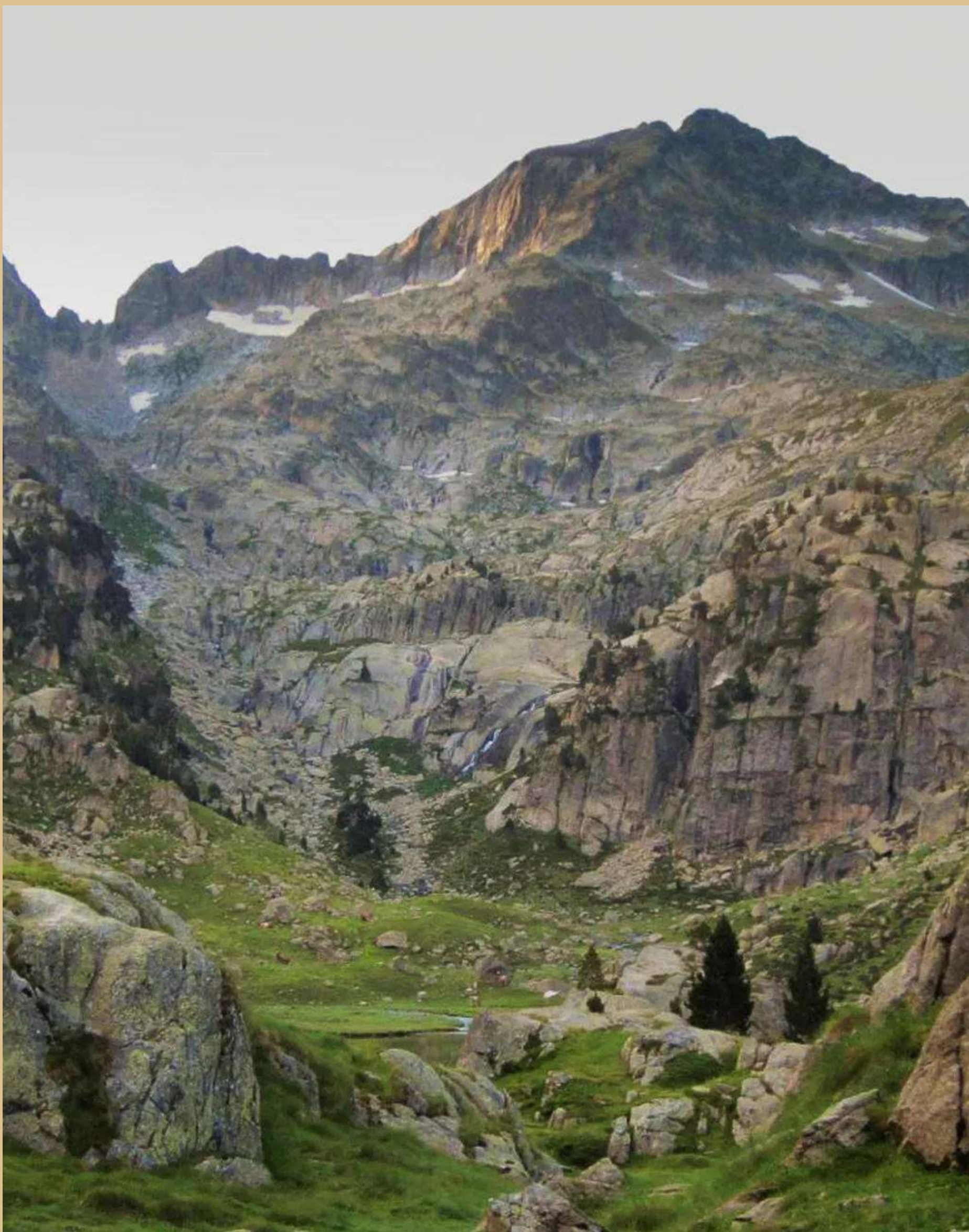
Jorge te acompañará en este viaje a través de su método, en el cual junta varias técnicas de Hatha Yoga como el Vinyasa o Yin Yoga con un enfoque terapéutico y restaurativo para poder llegar profundo y consciente a esos rincones de tu cuerpo.

También practicaremos técnicas de atención eficiente según la tradición budista (mindfulness), cultivo de la compasión y meditaciones hinduistas.



# ● El entorno

El Valle de Arán. Un lugar privilegiado por sus preciosos bosques y ríos que nos ayudan re-conectar con nuestra propia naturaleza.



# ● El alojamiento

Aran Hostel está ubicado a 1270 metros de altura en Salardú, pueblo soleado del Alto Aran.

Las habitaciones son compartidas de 2 camas o 5, con baños privados.





# ● La nutrición

La alimentación del retiro correrá a cargo de Isabel, con más de 15 años de experiencia en cocina especializada en cocina vegetariana, vegana y macrobiótica.

En este Retiro os ofreceremos una cocina que prepara vuestro cuerpo para el trabajo que haréis de Yoga. El primer día limpiaremos y depuraremos el cuerpo, después lo llenaremos de energía para así poder trabajarlo.

Se trabajaran los alimentos de forma respetuosa, para mantener toda sus nutrientes y su parte energética, obteniendo así todos sus beneficios.







# Programa



VIERNES 19

15.30 Check-in Hospedaje

16.00 Bienvenida

16.30 Práctica Yin  
restaurativa

19.00 Meditación Om

20.30 Cena



# Programa



SÁBADO 20

08.00 Pranayama y Práctica  
Yang

10.00 Desayuno

11.00 Paseo por la montaña y  
práctica contemplativa

14.00 Comida

15.00 Descanso

17.30 Yin Yoga y Meditación  
en Compasión

20.30 Cena



# Programa



DOMINGO 21

08.00 Pranayama y práctica  
Yang

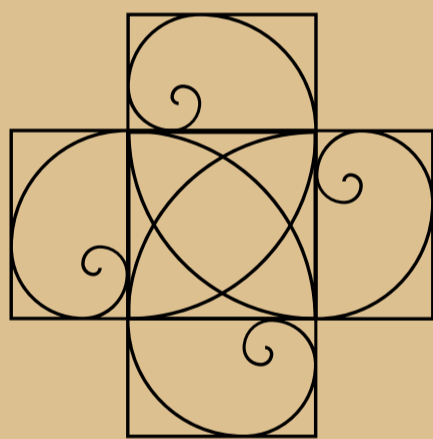
10.00 Desayuno

11.00 Satsang sobre los 4  
inconmesurables y  
meditación

13.00 Comida

14.30 Despedida y cierre





# Más información

[yogaguardado@gmail.com](mailto:yogaguardado@gmail.com)

[+34 626 630 113](tel:+34626630113)

[📷 yogavaldaran](https://www.instagram.com/yogavaldaran)