

Un Regreso a lo Esencial

Retiro de Yoga y Bienestar en Asturias

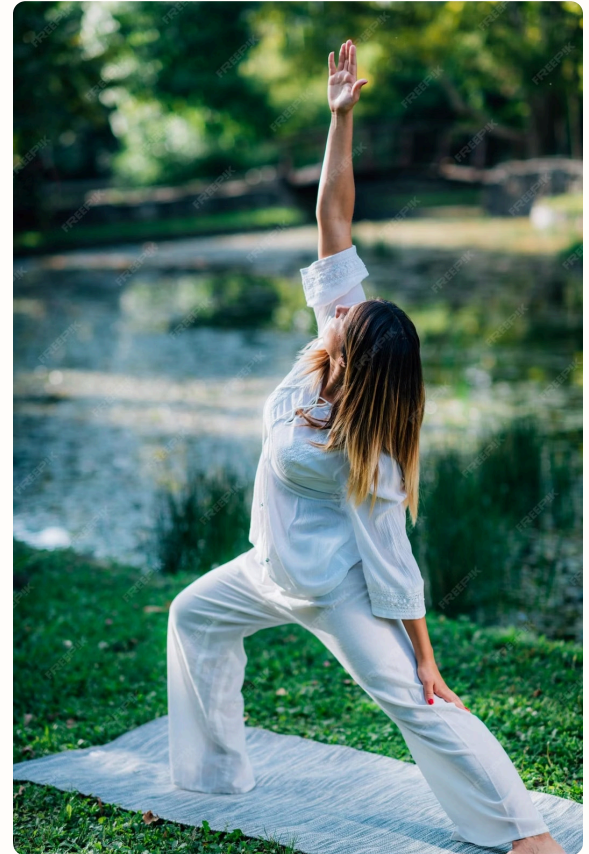


Una Pausa Real para Cuerpo, Mente y Alma

Un retiro para volver al cuerpo, calmar la mente y abrir un espacio de bienestar profundo.

Durante tres días te invitamos a salir del ruido, soltar exigencias y volver a lo esencial a través del yoga tradicional, meditación, descanso, alimentación consciente y naturaleza.

No se trata de hacer más, sino de hacer espacio. Espacio para escucharte, descansar de verdad y volver a tu vida con más claridad, presencia y equilibrio.



Qué Incluye tu Experiencia



Prácticas Diarias

Yoga tradicional, meditación guiada y respiración consciente



Naturaleza

Paseos conscientes en entornos naturales de Asturias



Alimentación

Comidas saludables y conscientes durante todo el retiro



Descanso

Espacios de silencio, relajación profunda y recuperación



Alojamiento

En entorno natural cuidado y acogedor



Acompañamiento

Guías expertos durante toda la experiencia



Programa orientativo

1

Día 1

Bienvenida, desayuno, práctica suave y meditación de apertura

2

Día 2

Yoga matinal, naturaleza, taller de reflexión, comida, práctica de tarde y cena

3

Día 3

Yoga matinal, naturaleza, taller o reflexión, comida, práctica de tarde y cena

4

Día 4

Meditación, práctica suave, desayuno, integración y cierre

Beneficios de la Experiencia

Más Calma y Claridad

- Descanso profundo y recuperación de energía
- Menos estrés y más presencia
- Reconexión contigo y con tu cuerpo
- Herramientas sencillas para tu vida diaria
- Ligereza, equilibrio y bienestar real

Para Quién es Este Retiro

- Necesitas parar y recargar energía
- Buscas bienestar con sentido
- Quieres reconectar en naturaleza
- Te atrae el yoga sin práctica avanzada
- Valoras calma, silencio y naturaleza



El Escenario Perfecto: Asturias

Nuestros retiros se celebran en enclaves naturales cuidadosamente elegidos por su belleza, serenidad y capacidad de sostener una experiencia de auténtico descanso.

Asturias ofrece montañas, bosques, costa, aire limpio y espacios que invitan al silencio, la contemplación y la presencia. Trabajamos con casas rurales con alma donde naturaleza y confort se encuentran.

Te Acompañan



Carol Guerrero

Karuna es su nombre espiritual. Formación Sivananda Vedanta 2017. Su camino: compasión, Shiatsu, Yoga y terapias. Crea espacios para reunir recursos de bienestar.



Daniel Segura

Guía de rendimiento consciente y bienestar integral. Background en negocios y finanzas. Ironman, ultras y más de 800h de yoga Sivananda. Integra cuerpo, mente y propósito.

Información Práctica

Fechas

Del 20 al 24 de mayo

Duración

4 noches y 3 días completos

Precio

Desde 600 €

Incluye

Alojamiento, comidas,
prácticas y actividades del
retiro

Plazas

Plazas limitadas

Reserva tu Plaza

Si sientes que este retiro puede ser tu momento para parar, respirar y reconectar, estaremos encantados de acompañarte.

WhatsApp

+34 659 02 10 97

+34 644 565 476

Email

info@karunaespaciodebienestar.com

retirosasturias@gmail.com

Web

karunaespaciobienestar.com

retirosasturias.es

Instagram

[@karunaespaciobienestar](https://www.instagram.com/karunaespaciobienestar)

[@retirosasturias](https://www.instagram.com/retirosasturias)



Tu Pausa Empieza Aquí