

# Quietud y Movimiento

Retiro en Mijas - Málaga del 10 al 12 de Julio de 2026

Con Ana Vega y Enrique Taub



# El Lugar

Te damos la bienvenida a **The House of Inquiry**.

Un espacio pensado para quienes sienten la necesidad de alejarse del ritmo acelerado del día a día y regalarse un tiempo para sí mismos. Un tiempo para descansar, recuperar energía y volver a conectar con lo esencial.

Aquí, el silencio, la belleza del entorno y la amplitud del lugar crean una atmósfera que invita a parar, a sentir y a reconectar.

La casa consta de 5 viviendas independientes, distribuidas en una parcela de 65.000 metros cuadrados. Está situada entre el mar Mediterráneo al sur y los montes de Mijas al norte, en una zona rural tranquila y montañosa llamada Rancho de la Luz.

<https://houseofinquiry.eu>





# El viaje

En este retiro creamos un entorno cuidado donde puedas bajar el ritmo y volver poco a poco a un estado de equilibrio en tu sistema nervioso.

A través de la respiración, el movimiento y la meditación, te acompañamos a soltar patrones, a reconectar con tu propio ritmo y a recuperar una forma de estar más presente y enraizada.

No es un retiro para escapar de la vida, sino un espacio para volver a ella de otra manera.

En un entorno natural y tranquilo, este encuentro está pensado como un lugar de pausa, de escucha y de exploración personal.

Un tiempo para ti, para sentir con más claridad, y para recuperar una relación más sencilla y directa contigo mismo y con los demás.



# Alojamiento

La finca dispone de 14 habitaciones cómodas distribuidas en cinco casas independientes repartidas por todo el terreno. Podrás disfrutar de las zonas comunes con piscina y tarraza.

Todas las habitaciones cuentan con baño privado y muchas de ellas incluyen una pequeña cocina, además de una habitación con tres camas para una estancia más sencilla. Todas están protegidas contra mosquitos y disponen de aire acondicionado/calefacción, ventiladores y conexión wi-fi.

Puedes elegir entre:

Habitación doble con camas individuales.

Habitación doble con cama de matrimonio,

Habitación individual.

Mini habitación individual (baño compartido).

Habitación con 3 camas (baño compartido).





## La comida.

Durante el fin de semana ofreceremos una alimentación vegetariana, equilibrada y de calidad, pensada para acompañar el ritmo del retiro.

Trabajamos con ingredientes frescos y una preparación cuidada, entendiendo la comida como parte de la experiencia: un momento para parar, comer con atención y recargar energía.

Si tienes alguna alergia o intolerancia, podemos adaptarnos sin problema. Solo necesitamos que nos lo comuniques con antelación.





# El taller

Quietud y Movimiento es una invitación a parar.

Un espacio para volver a tu cuerpo, habitar el presente y escucharte con más profundidad, soltar, descansar y reconectar contigo en contacto con la naturaleza.

Exploraremos el paso de la quietud al movimiento, permitiendo que el cuerpo se exprese, se relaje y recupere su equilibrio natural a través de:

Meditaciones guiadas y activas

Prácticas de silencio

Ejercicios somáticos de conciencia corporal

Respiración consciente

Música y expresión

Círculos de reflexión



# Quienes somos

Somos Ana y Enrique. Desde hace más de 20 años acompañamos a personas y equipos en sus procesos de desarrollo y transformación, tanto a nivel personal como profesional.

Integramos la conciencia corporal, la meditación y el desarrollo personal para crear espacios donde parar, observar y generar cambios reales desde la experiencia.

Estamos formados en diferentes técnicas:

Feldenkrais

Somatic Experiencing

Meditación Activa y Guiada

Rebalancing

Tantra

PNL

Coaching ejecutivo

Coaching de equipos

Proceso Corporal Integrativo

Arún Tacto Consciente



[www.anavegasomatic.com](http://www.anavegasomatic.com)

[www.enriquetaubcoach.com](http://www.enriquetaubcoach.com)

[www.meditacioncorporativa.com](http://www.meditacioncorporativa.com)

# Precios y condiciones

**Precio para una estancia de 2 noches, del viernes 10 de Julio al domingo 12 de Julio de 2026:**

350 € alojamiento aparte.

Incluye todas las comidas y bebidas (2 cenas, 2 comidas, 2 desayunos), y todas las actividades.

No incluye alojamiento.

No incluye transportes.

Entrada el viernes 10 a partir de las 17:00 y salida el domingo 12 después de la comida.

Para la reserva se requiere un depósito de 100 €.

Si haces tu reserva antes del final de Mayo el precio será de 300 €

El resto del pago se hará antes del 30 de Junio.

Para más información:

**Ana:** 686 883 680 [vega.aniuska@gmail.com](mailto:vega.aniuska@gmail.com)

**Enrique:** 606378456 [enriquetaub@gmail.com](mailto:enriquetaub@gmail.com)

Puedes reservar con un Bizum a nuestros teléfonos o transferencia a: ES96 0128 5775 1701 0000 2945

Con tu nombre y “Retiro Julio”

## Alojamiento

Podrás elegir entre:

Habitación doble con dos camas: 60 € por persona y noche.

Habitación doble con cama de matrimonio: 60 € por persona y noche.

Habitación individual: 100 € por persona y noche.

Mini habitación individual (baño compartido): 45 € por persona y noche.

Dormitorio con tres camas (baño compartido): 40 € por persona y noche.