

RETIRO DE YOGA Y CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

¡NOS VAMOS A MICHOACÁN!

Anfitrionas: Malena
Blasini y Gabriela Tavera

☀️ 3 DÍAS
🌙 2 NOCHES

Del 13 al 15 de Junio

\$6,000 (opción a dos pagos)

🏠 HOSPEDAJE 🧘 YOGA Y MINDFULNESS

MÁS INFORMACIÓN: 55 2752 3077

SUKHAVATI
YOGA



Retiro de Yoga Multinivel, Mindfulness (meditación) y Conexión con la Naturaleza



Ubicación

Jungapeo, Michoacán (a 40 min. De Zitácuaro)
A 2 horas con 45 minutos desde CDMX (179km)

Beneficios

- Profundización en la práctica de yoga y meditación
- Flexibilidad y fuerza
- Conexión espiritual
- Contacto con la naturaleza
- Herramientas prácticas para el autoestima y el autocuidado
- Autoconocimiento, reflexión y propiocepción
- Paz interna y regulación emocional
- Mejor funcionamiento del sistema nervioso, respiratorio y circulatorio
- Corrección postural personalizada
- Liberación de estrés



Incluye:

 3 días / 2 noches

Habitación compartida (separadas por género, parejas o grupos de 2 a 4)

 Menú 7 alimentos con proteína animal y opción ovolactovegetariana

 2 coffee breaks

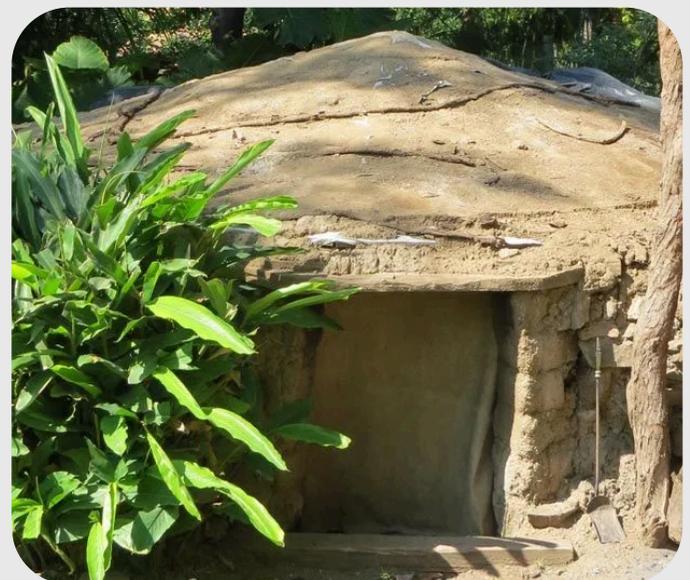
 Clases de Diversas Técnicas de Yoga Multinivel (Hatha, Vinyasa, Restaurativo, Nidra), Meditación, Kinhin, Parayanama, Soundhealing, Técnicas de Relajación, Técnicas de Regulación Emocional, Aromaterapia, Bases Teórico / Históricas del Yoga y de la Meditación Zazen

 Ceremonia de Bienvenida y Despedida, Lunada de luna llena, Fogatada, Temazcal

Materiales en PDF y constancia de participación.

No incluye:

Transportación (cada quien llega por su propia cuenta)





Recomendaciones de equipaje

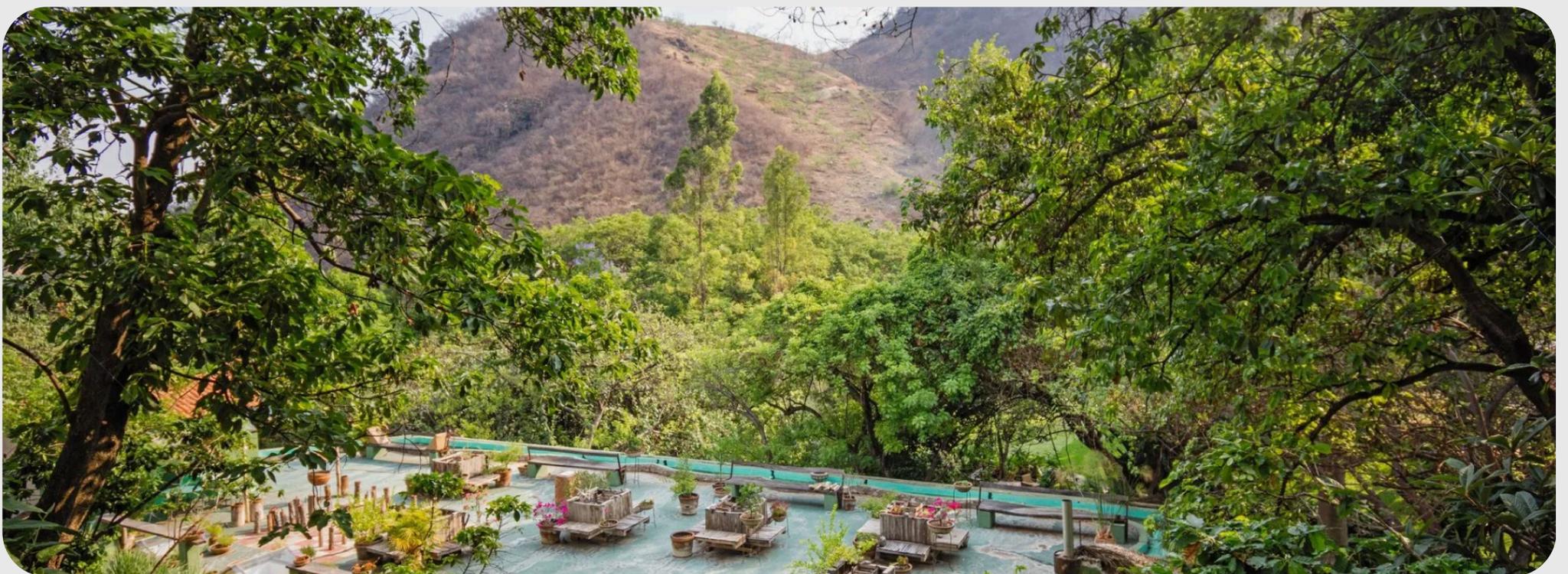
- Mat de Yoga
- Ropa de Yoga
- Ropa para clima cálido
- Chamarra o sweater ligero para actividades al aire libre por la noches
- Traje de baño
- Sandalias
- Calzado cómodo para caminar
- Toalla ligera de secado rápido para temazcal
- Bloqueador
- Gorra
- Repelente potente (es zona de mosquitos)



Inversión

Del viernes 13 de Junio 10h al domingo 15 de Junio 6pm

\$6, 000 pesos (disponible en 2 pagos, en efectivo, transferencia o tarjeta)





Otras amenidades

- Caminatas en la Naturaleza
- Nado en el río
- Shala de Yoga rodeada de Naturaleza
- Albercas Termo Minerales
- 28 hectáreas de áreas protegidas
- Jardines, Camastros, Terrazas, Bar
- Cascada
- Microclima Tropical
- Estacionamiento

SPA con costo extra



Más información

Maria José Alos

55 2752 3077

