

RETIRO

Salud de la Mujer

CONEXIÓN FEMENINA

YOGA & ĀYURVEDA

26-29 SEPTIEMBRE 2025 | MALLORCA

YOGA · ĀYURVEDA · TALLER DE COCINA · AUTOMASAJE ·
FILOSOFÍA · RUTINAS SALUDABLES MEDITACIÓN · CANTO
VÉDICO · TIEMPO DE SILENCIO



Salud femenina y Bienestar

¡Bienvenida/o a nuestro retiro!

Te invitamos a disfrutar de unos días de calma y un tiempo de (re)conexión interna y conexión con otras mujeres para compartir y nutrirnos de todas nuestras experiencias.

Hemos enfocado estos días que compartiremos juntas en el cuidado consciente de la salud femenina y en todos los ciclos vitales que transitamos como mujeres, siempre desde la visión y las herramientas que nos ofrecen yoga y āyurveda.

Juntas aprenderemos cómo vivir alineadas con esas fases y los ciclos propios de la Naturaleza, y aprenderás herramientas prácticas para integrar en tu vida cotidiana, relacionadas con el autocuidado y la alimentación natural.

Ciclicidad y Salud

La idea de que nuestro cuerpo refleja lo que sucede en el mundo exterior es fascinante.

El universo entero es un sistema en ritmo constante que promueve diversos ciclos, y las personas, como miniaturas de ese universo, y especialmente las mujeres, nos vemos sostenidas por esa ciclicidad, que nos hacen transformarnos constantemente.

Reconocerla y saber adaptar nuestro estilo de vida a ella, es la más elevada fuente de salud.

Durante estos días, hablaremos de los diferentes ciclos que fundamentan nuestras vidas y cómo adaptarnos para mantenernos saludables y vitales.



Las actividades



Yoga adaptado
a los ciclos de la
naturaleza



Salud femenina
desde la perspectiva
āyurveda



Prácticas
meditativas para
favorecer la calma



Taller de
alimentación
saludable



Rutinas de
autocuidado para
el bienestar

Programa

Viernes 26 de Septiembre

Bienvenida (17:00h)
Práctica yoga suave
Taller Āyurveda (introducción)
Cena

Sábado 27 de Septiembre

Sesión de yoga matutina
Desayuno
Taller Āyurveda
Comida
Tiempo libre
Práctica yoga/ meditación
Satsang
Cena
Silencio

Domingo 28 de Septiembre

Sesión de yoga matutina
Desayuno
Taller Āyurveda
Comida
Tiempo libre
Práctica yoga/ meditación
Satsang
Cena
Silencio

Lunes 29 de Septiembre

Sesión de yoga matutina
Desayuno
Despedida y cierre

· El programa puede sufrir modificaciones en función de las circunstancias o intereses del grupo ·



La casa del retiro

La casa está ubicada en la mágica isla de Mallorca, en el pueblo de Sant Joan, a 30 minutos en coche del aeropuerto y de Palma de Mallorca.

La Finca, ubicada en medio de la naturaleza, cuenta con amplios espacios naturales para poder pasear o simplemente sentarse a contemplar o leer, una zona de piscina y muchos otros bellos rincones que podrás descubrir durante estos días.

La fecha del retiro, finales de septiembre, es un momento ideal para poder disfrutar de los espacios exteriores con un clima confortable.





Las habitaciones

La casa que nos acoge dispone de varias opciones de alojamiento, todas en un entorno agradable y un aspecto cuidado.

Puedes alojarte en una habitación doble compartida o bien escoger una habitación individual (con suplemento).

La mayoría de habitaciones disponen de baño para uso exclusivo de cada habitación.

El entorno tranquilo en que se encuentra la finca favorecerá unos días de descanso para relajarnos y volver a recargar nuestra vitalidad antes de la vuelta a la vida cotidiana.



Āyurveda

El enfoque holístico del āyurveda nos permite cuidar y nutrir nuestro ser interior de manera completa.

La combinación de una alimentación alineada con la estación del año, la práctica de yoga, las hierbas y sus aromas y el contacto con la Naturaleza, crean un entorno propicio para la relajación, los procesos de sanación y el autoconocimiento.

Te ofrecemos una maravillosa propuesta para desconectar por unos días de nuestras ajetreadas vidas y armonizarnos con nuestra verdadera esencia.

Los talleres de āyurveda te brindarán excelentes recursos para que tu vida cotidiana sea más consciente y saludable, y que consigas aportar vitalidad y serenidad, tanto a tu cuerpo como a tu mente.

Yoga

Practicaremos juntas sesiones de yoga aplicadas a la temática del retiro, la ciclicidad y la salud de la mujer, que, entre otras, incluirán posturas adaptadas, técnicas de respiración, meditación y mantras, cuidando de nuestro ser de manera integral.

Nuestro propósito principal será:

- Enraizar e interiorizar la energía
- Concentrar la energía
- Relajar las tensiones innecesarias que están bloqueando nuestra salud
- Practicar técnicas que serán tus nuevas herramientas para cuidar de tu salud femenina durante las diferentes fases de la vida y los ciclos del año.





Navarātrī

Las fechas del retiro coinciden con Navarātrī (o el Festival de la Diosa), que se estará celebrando en India en estas fechas tan auspicionas.

Esta es una festividad tradicional muy conocida, que celebra la energía femenina en sus diferentes aspectos, siendo unos días muy favorables para destinar a nuestra transformación personal interior.

Durante el retiro, apoyaremos la energía tan auspiciosa de estos días de festival, recitando algunos mantras sagrados especiales para hornar a la devī (diosa).



Cocina saludable

La salud y los ciclos en tu plato.

Alineamos los menús de acuerdo a los principios del āyurveda y la energía de la temporada, con el fin de apoyar nuestro organismo a todos los niveles. Con ello conseguimos sentirnos vitales y saludables, a la vez que aportamos serenidad a nuestra mente.

- Todas las comidas son vegetarianas (bajo pedido: sin gluten, intolerancias o alergias).
- Todos los ingredientes son 100% orgánicos, locales y de temporada.

Qué está incluido:

- 3 noches de alojamiento en habitación doble con baño privado.
- Todas las comidas y bebidas en pensión completa, preparadas siguiendo principios ayurvédicos y a base de ingredientes locales y de temporada. Bajo pedido: sin gluten, intolerancias o alergias.
- Fruta, bebidas e infusiones disponibles durante el día.
- Taller de cocina para aprender a preparar algún plato tradicional ayurvédico.
- Sesiones de yoga, meditación y mantras abiertas a todos los niveles.
- Talleres sobre filosofía del Āyurveda, Rutinas de Autocuidado y mucho más etc.
- Sábanas y toallas de baño (aunque puedas traer las tuyas si lo deseas)
- Esterillas y accesorios de Yoga
- Tiempo libre en un entorno natural inspirador que te brindará calma, paz y el silencio que necesitas para descansar, reflexionar, rejuvenecer y explorar el entorno a tu ritmo.

No está incluido:

El transporte para llegar hasta la casa, aunque coordinaremos el transporte con el grupo para facilitar los traslados.



Este retiro es para ti si deseas...

Si deseas comprender y aprender cómo cuidar tu salud femenina de manera consciente y saludable

- Aprender de salud femenina desde la perspectiva del āyurveda
- Reconocer las características de los diferentes ciclos que transitamos como mujeres
- Salir de la rutina y volver a la calma
- Nociones de alimentación para cuidarte en tu día a día
- Conocer o ampliar tu conocimiento del āyurveda
- Adaptar prácticas a los diferentes ciclos y temporada
- Compartir unos días de (re)conexión contigo misma, y con otras mujeres
- Iniciar un viaje en el mundo del bienestar y la autoconciencia con remedios concretos y sencillos



Tarifa del retiro

Ven a compartir estos días juntas con otras mujeres interesadas en la salud consciente y el vivir alineadas con la naturaleza. Únete a nosotras para desconectar, relajarte y aprender herramientas prácticas para ti en tu vida cotidiana.

Tarifa reducida hasta el 21 de junio):

420€ (hab. doble compartida) - 510€ (hab. individual)

//

Tarifa normal (a partir del 22 de junio):

490€ (hab. doble compartida) - 580 € (hab. individual)

Para reservar tu plaza realiza un ingreso de 200€ (NO REEMBOLSABLE) y el resto puedes pagarlo en efectivo a la llegada a la casa o en la asociación Espai Ca's Ilimoner.

Para reservar contacta con nosotras

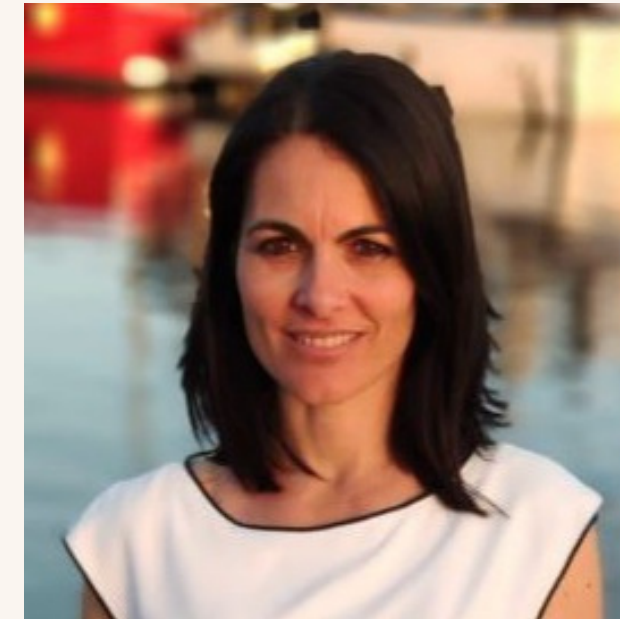
Te acompañamos



Claire Gracia

Profesora de Hatha yoga, yoga
restaurativo y cocina ayurvédica

@slowlife.mallorca
T. 670 042 552
claire.gracia10@gmail.com
www.slowlifemallorca.com



Mònica Buendía

Terapeuta Āyurveda, profesora de
Yoga Integral y Canto Védico

@purevedika
T. 646 290 786
info@purevedika.com
www.purevedika.com

1 - 3 NOVIEMBRE ' 24
MALLORCA

Te esperamos

CLAIRE Y MÒNICA