

*Conecta de nuevo con tu esencia mientras te tomas unos días de descanso y aprendizaje rodeado de naturaleza; un lugar donde el tiempo artificial que marca el reloj desaparece.
No podemos influir en ella sólo rendirnos y contemplar.*

RETIRO ORIGENES

OZA - A CORUÑA



www.espaciom.es



www.seraki.org

¡ Bienvenid@ a esta nueva experiencia en GALICIA!

Somos Miko y Noe un gallego y una mañica que vive afincada entre India y Galicia unidos por el amor al Yoga, al Ayurveda y a India desde hace ya casi 6 años; pero realmente somos mucho más que todo eso, Como nosotros decimos y sabemos, lo nuestro no viene de esta vida.

Hemos querido llamar a este nuevo retiro ORÍGENES unido a una palabra muy gallega que es MORRIÑA. Sabemos que esta tierra mágica de cultura celta y meigas ha vivido durante muchos años la emigración de sus gentes a otros lugares del mundo o de España para trabajar y seguir adelante. Ese sentimiento, de morriña, comienza cuando un gallego deja atrás todo lo que ama (familia, amig@s, pueblo, país...) y emprende un viaje a tierras desconocidas, donde los años transcurren en silencio cómplice con la añoranza.

Personalmente nos parece una palabra hermosa, llena de amor y por ello hemos querido usarla para este retiro. Porque morriña es volver a casa, es volver a los orígenes, a nuestra raíz que muchas veces perdemos y nos desconectamos por el ruido tanto interno como externo de nuestra vida diaria.

Morriña es volver a conectar contigo, con tu esencia, con tu ser. Es dedicarte un tiempo y construir ese refugio dentro de ti donde te sientas en paz, inspirad@ y querid@.

Durante estos días queremos ser tu refugio, queremos compartir experiencias que te hagan conectar con la magia de la naturaleza y su poder sanador, con la sabiduría ancestral del yoga y el ayurveda y con el bienestar que produce cuando se crea desde el amor, con calma y cariño.

Con cariño
Miko & Noe



EL LUGAR

El retiro tendrá lugar en LA CASA GRANDE DO SOXAL, situada en el Concello de Oza-Cesuras. Es un conjunto de casas de estilo señorial que forma parte de Pazos de Galicia. Su ubicación es ideal, ya que la ciudad de A Coruña, Betanzos, El Parque de las Fragas do Eume o Santiago de Compostela se ubican a pocos kilómetros.

Se respira Galicia en sus instalaciones. Amplios jardines, lareiras, cruceiro y hórreos que combinan con habitaciones de paredes empedradas y madera noble y con vistas al campo. Esto junto con una oferta gastronómica local con producto de proximidad y elaboración tradicional, harán que crearan el entorno perfecto para estos días de descanso y búsqueda interna.

Si quieres puedes revisar su web: <https://www.soxal.es/>





ACTIVIDADES QUE SE INCUYEN EN EL RETIRO

- Círculo de Bienvenida y Ceremonia de Fuego Hindu (Havan)
- Yoga Nidra. El Yoga de los sueños
- Clase guiada de Ashtanga Vinyasa Yoga
- Caminata consciente
- Taller: las emociones desde la visión del Yoga y el Ayurveda
- Journaling
- Meditación y Canto de mantras
- Clase de Hatha Yoga
- Taller: Rutinas diarias en Ayurveda & Masaje Abhyanga
- Círculo de cierre y despedida

EL RETIRO

¿Es este retiro para mí?

Esta experiencia es para TODOS. Nuestras experiencias están diseñadas para almas con ganas de conocer, explorar, sentir... para almas que quieren VIVIR.

No importa tu edad, no importa si vienes por el yoga (posturas), la meditación, el ayurveda o simplemente a (des) conectar. No es necesario que hayas practicado anteriormente Yoga o que tengas conocimientos previos sobre Ayurveda o si has asistido a otro retiro o no. Lo único que nos importa es que vengas con toda tu energía, el corazón y la mente muy abiertos y ganas de compartir y disfrutar

Fecha

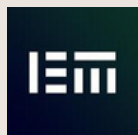
- Del 20 al 22 de Septiembre 2024

¿Qué incluye el retiro?

- 2 noches de alojamiento en habitación individual o compartida (a elegir por orden de reserva)
- Cena del día 20, las tres comidas del día 21 y el desayuno del día 22. Durante estos días disfrutaremos de una alimentación equilibrada y nutritiva. Todas las comidas hechas con mucho amor serán ovo - lácteo vegetarianas (desayuno, comida y cena). Productos locales, frescos y de temporada. Siempre buscando un consumo Km 0 de cercanía. Si sufres de alguna intolerancia o alergia alimenticia coméntanoslo al realizar la reserva y estaremos encantados de gestionarlo
- El consumo de agua y té a lo largo de toda la estancia
- Todas las actividades del retiro mencionadas anteriormente
- Welcome Pack (pack de bienvenida preparado con mucho cariño)

¿Qué no incluye el retiro?

- Los traslados hasta el lugar de retiro.
- Cualquier consumición durante la estancia no mencionada anteriormente
- Seguro de viaje



www.espaciom.es



www.seraki.org

PRECIOS, CONDICIONES Y RESERVA

- Precio en habitación compartida: 360 Euros
- Precio en habitación individual: 410 Euros

En estos momentos disponemos de:

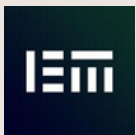
- 2 habitaciones individuales
- 2 habitaciones de matrimonio para uso individual o doble
- 2 habitaciones para compartir con camas separadas

Estas habitaciones serán repartidas en orden de reserva

¿QUÉ HAGO PARA INSCRIBIRME?

- Una vez te hayas decidido a venir, escríbenos un whatsapp: Noe +34.650.73.11.10 o Miko: +34.652.16.40.28 para aclarar tus dudas y confirmar asistencia
- La reserva se efectúa a través de un pago de la mitad del importe del retiro
 - en efectivo en ESPACIOM
 - en Bizum al +34.652.16.40.28 indicando como concepto: TU NOMBRE + Finde
 - a través de transferencia bancaria al siguiente a ES60 0182 9465 6302 0829 3150 a nombre de Michael Beloso indicando: TU NOMBRE Y APELLIDOS + Finde

¿Nos acompañas?
Para más información y reservas:
+34.650.73.11.10 / +34.652.16.40.28



www.espaciom.es



www.seraki.org