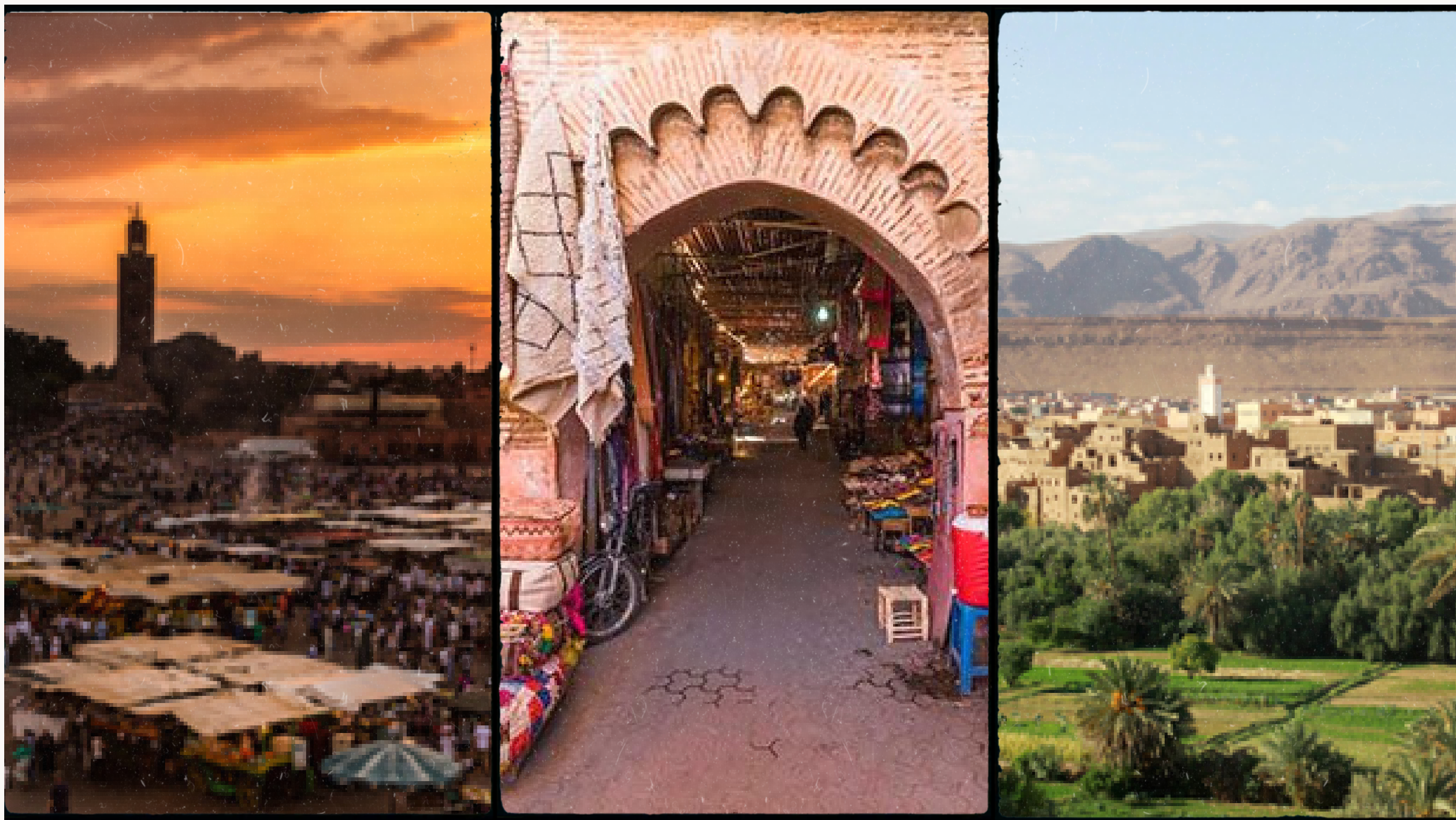




ESTAR, SIN MÁS

YOGA · MEDITACIÓN · INMERSIÓN CULTURAL

DEL 16 AL 20 DE MARZO

MARRUECOS

RETIRO DE YOGA E INMERSIÓN CULTURAL EN MARRUECOS

Un retiro de yoga e inmersión cultural por el sur de Marruecos a lo largo de la milenaria ruta comercial con sus kasbahs y pueblos aislados, hasta llegar al paisajístico lugar del Oasis de Fint. Este viaje es la introducción perfecta al país y a sus gentes. Una oportunidad única de conocer un país exótico cerca de casa con una energía mágica que te cautivará a lo largo de sus diferentes escenarios: desde la bulliciosa ciudad de Marrakech, cruzando las montañas del Alto Atlas hasta el verde paisaje del Oasis de Fint. Un entorno de ensueño para practicar yoga, conocer otras culturas y conectar con la naturaleza.

¿QUÉ TE ESPERA?

- **RE-CONECTA:** diferentes prácticas diarias de yoga, pranayama y meditación en un destino exótico y entorno natural único.
- **EXPLORA:** la vibrante y bulliciosa ciudad de Marrakech, estrechas callejuelas de la famosa medina y la magia del mercado de Jemaa el Fna donde todo es posible, antiguas kasbahs y pueblos remotos, ciudad fortificada de Aït Ben Haddou, senderismo en un entorno natural único
- **SUMÉRGETE:** toda una inmersión cultural mediante la estancia con una familia bereber local en una casa tradicional de pueblo en el oasis de Fint, donde aprenderemos y compartiremos sus formas de vida y costumbres.



DIA 1 - LLEGADA A LA VIBRANTE MARRAKETCH

Puedes llegar en cualquier momento al aeropuerto de Marrakech, donde te recogeremos y trasladaremos al Riad. Marrakech es una bulliciosa ciudad mercantil, la cual también será nuestra última parada al final del retiro. Su icónica plaza de Jamaa Fna sigue ocupada con cuentacuentos, encantadores de serpientes, mercados artesanales y videntes. Una mezcla de sonidos, aromas y estímulos que no te dejará indiferente ¡¡toda una experiencia sensorial!!

La primera parada tras aterrizar en Marruecos será en un riad tradicional en el centro de la medina, o el casco antiguo de la ciudad. Un riad es un edificio tradicional en el sur de Marruecos, una gran casa de dos pisos formada por dos plantas construidas en torno a un patio interior. Por la noche, una vez que todos los miembros del grupo hayan llegado, nos reuniremos para realizar una ceremonia de bienvenida y una pequeña meditación para conectar con el nuevo entorno.

Alojamiento: Riad tradicional en Marrakech



DIA 2 - CRUZANDO LAS MAJESTUOSAS MONTAÑAS DEL ATLAS HASTA LLEGAR AL OASIS DE FINT

Amaneceremos con una práctica de Hatha Yoga mientras la ciudad de Marrakesh despierta y, después de desayunar, comenzará nuestro viaje a través de las montañas del Atlas, conduciendo a través de serpenteantes carreteras, impresionantes paisajes vírgenes, los pueblos aislados del Valle de Ounila y sus antiguas y remotas kasbahs. Por el camino, visitaremos la Kasbah de Telouet y comeremos en la ciudad fortificada de Ait Ben Haddou, un famoso ksar marroquí donde se han rodado muchas películas (y que ha sido declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco). Ambos lugares eran paradas rutinarias para los mercaderes en la ruta comercial de las caravanas.

A continuación, exploraremos el remoto Oasis de Fint. Tras realizar una sanadora práctica de yoga al aire libre conectando con los 5 elementos entre palmeras, disfrutaremos de una cena familiar con una familia local y música tradicional bereber en directo.

Alojamiento: Casa tradicional familia berber en Fint Oasis



DIA 3 - CONECTANDO CON EL ENTORNO, SUS GENTES Y CON NUESTRA VERDADERA ESENCIA.

Un día dedicado totalmente a la inmersión cultural y a la práctica de yoga y meditación en un entorno natural único como es el de un oasis a las puertas del desierto del Sahara. Empezaremos el día aprendiendo cómo las mujeres locales berber hacen pan en sus hornos caseros y tras una práctica de Hatha Yoga en la que trabajaremos el equilibrio de las energías Prana y Apana, disfrutaremos de este pan casero junto con un desayuno tradicional marroquí.

Tendremos todo el día para hacer un trabajo introspectivo con un taller de crecimiento personal, para explorar y conectar con el entorno natural mediante un pequeño trekking consciente y para aprender a cocinar el típico plato marroquí, conectando así con los lugareños y sus costumbres más ancestrales.

Por la noche realizaremos una sanadora práctica de Yoga Nidra bajo el mágico cielo estrellado del lugar.

Alojamiento: Casa tradicional familia berber en Fint Oasis



DIA 4 - DE VUELTA A MARRAKETCH A TRAVÉS DE LAS MONTAÑAS DEL ATLAS.

Iniciamos el día saludando al sol con una práctica de Hatha Yoga y, después del desayuno, emprenderemos el viaje de vuelta a través de las montañas del Atlas destino a Marrakech. Intentaremos llegar a la ciudad lo más temprano posible para tener tiempo de disfrutar de su bullicio, sus calles serpenteantes y su ajetreada atmósfera. Cerraremos la noche con una Yin Yoga en el tradicional riad en la medina y una charla de cierre en la que intercambiaremos impresiones sobre la experiencia vivida.

Noche: Riad tradicional en Marrakech

DIA 5 - UN ÚLTIMA DÍA EN MARRAKETCH

El desayuno se servirá en el riad en este último día del tour. Habrá traslados al aeropuerto organizados según los horarios de los vuelos, y muchas cosas que explorar en la ciudad si tienes tiempo antes de tu partida.

¿Quién te acompañará en este viaje?



DANI GÓMEZ-LOBO

Profesor de yoga certificado en Hatha, Asthanga Vinyasa, Yin Yoga y Filosofía (250 RYT)

El yoga llegó a mi vida hace unos seis años cuando asistí a mi primera clase. Esto me hizo adentrarme en este mundo tan amplio de la consciencia y del desarrollo personal.

Me formé en Rishikesh (India) en 2019 con la escuela Rishikul Yogshala especializándome en Hatha Yoga y Ashtanga Vinyasa. En 2020 volví a Varkala, sur India, a colaborar con Yogaholidays y la escuela Punjab Yoga en sus formaciones de 200h y a seguir formándome.

Mi misión es guiarte a través de mis clases, cursos y retiros, y compartir todo este conocimiento tan valioso que nos invita a recorrer y trabajar los diferentes niveles del ser: físico, mental y espiritual.



@danielo_bo



681 40 11 24

¿Quién te acompañará en este viaje?



ANA ALBORS

Tras varios años de práctica, en 2017 me embarqué en una aventura que me llevaría a la India a realizar mi primera formación como instructora de yoga, algo que se convertiría en mi pasión y cambiaría mi vida para siempre. Desde entonces, no he dejado de formarme con diferentes talleres, cursos intensivos, retiros y largas estancias en India, donde terminé viviendo casi tres años. Durante este tiempo completé una segunda formación avanzada de yoga, practiqué a diario con los mejores maestros de diferentes estilos y descubrí el Ayurveda, la medicina tradicional de la India en su lugar de origen, Kerala, la cual me cautivó al instante, por lo que terminé realizando una primera formación en Kerala y una formación más avanzada en los Himalayas, además de crear un nuevo estilo de vida basado en estas dos ciencias hermanas (el yoga y el Ayurveda). Hoy en día, puedo decir que el yoga, el Ayurveda y la India me van a acompañar el resto de mi vida y que poder compartir estas valiosas ciencias milenarias es lo que me hace feliz.



@yogana.india



607 71 76 52



PRECIO DEL RETIRO 530€

¿Qué incluye?

- Tasas turísticas locales
- Alojamiento en Marrakech (2 noches)
- Alojamiento en Fint Oasis (2 noches)
- Desayunos, cenas y 1 comida
- Vehículo minibús con conductor
 - Guía local y traducción simultánea al español
- Propinas a riad, restaurantes y guías (entra dentro de la cultura marroquí el dejar una propina)
- Traslados: aeropuerto Marrakech
 - hotel – aeropuerto Marrakech
- Dos prácticas diarias de Yoga: Hatha Yoga al amanecer y Yin Yoga o Yoga Nidra (sueño consciente) al caer el sol
 - Meditaciones.

¿Qué no incluye?

- Billetes de vuelo hasta Marrakech.
- Seguro de viaje.
- Todos los servicios que no vienen en lo que está incluido.

¿Cómo reservar?

Para realizar la reserva se ingresará un importe de 150€.

El resto se abonará 10 días antes del inicio del retiro.

Para formalizar la reserva es necesario realizar una transferencia o bizum del importe indicado.

BIZUM: 607 71 76 52

Nombre: Ana Albors

Nº: DE77 1001 2621 752840

Concepto: RETIRO + (Nombre del participante)

GRUPO REDUCIDO DE 13 PERSONAS

