

# Retiro Detox Ayurveda y Yoga “Agua de Vida” 5- 7 Junio



*“El agua es la fuerza motriz de toda la naturaleza”; Leonardo Da Vinci. “Olvidamos que el ciclo del agua y el ciclo de la vida son uno mismo”; Jacques Cousteau.*

## Tú retiro de bienestar, mi propuesta.

Regálate unas vacaciones conscientes entre verdes montañas; una pausa para **escucharte, conectar con la naturaleza y realizar una Detox Ayurveda de fin de Primavera** que nos devuelva salud mientras integra las enseñanzas del **yoga clásico y la meditación** para CONOCERTE y ganar serenidad y lucidez mentales. **Te llevaré a paraísos naturales de aguas cristalinas** donde **fundirte con su belleza, pero aprendiendo de su delicado equilibrio, su conexión contigo y cómo ayudar a protegerlos**



## QUÉ HAREMOS. Actividades para tu disfrute, bienestar:

- \* **4 Talleres de Yoga y Bienestar** compendiando Asanas, Pranayama, Shatkarmas , Nidra, Meditaciones y consejos de salud ayurvédicos.
- \* **3 Rutas** hasta bellas pozas recónditas para bañarnos en aguas puras e interpretar la biodiversidad de este rincón y relación con el agua
- \* **3 Talleres de Ayurveda, dentro del curso de dinacharya y detox primavera**
- \* **1 Caminata consciente nocturna.** La noche trae otros aromas, otra energía de paz, pero también sonidos de sus habitantes crepusculares. Conecta con el silencio interior a través de la naturaleza nocturna.
- \* **1 Detox guiada con nutrición consciente empezando en retiro continuado 7 días más en casa guiada con el grupo.**



## ¿ES PARA TI?

Es para ti si amas el yoga o quieres conocerlo, no se exige práctica previa, si anhelas reconectar con la naturaleza y te gusta el silencio de los bosques y su plenitud de vida. Si quieres mejorar tu salud depurar tu organismo y resetearlo, dominar el estrés y disfrutar de la vida, entonces este retiro es para ti.

## Objetivos del retiro

- Realizar un **curso de Introducción al Ayurveda**, aprendiendo sus principios básicos y rutinas diarias, semanales y estacionales para el **autocuidado de salud integral**.
- Aprender una de esas rutinas estacionales, **la desintoxicación de Primavera**, y el por qué de su importancia para revertir y prevenir patologías derivadas de la inflamación y acidosis por toxinas internas acumuladas.
- Comenzar todos juntos a **realizar la depuración** en el retiro, y proseguir luego en casa hasta el tiempo deseado acorde a nuestra naturaleza, nivel de toxinas y motivación, lo suyo es de 14 a 21 días. Todo bajo la guía de la profesora y el apoyo del grupo.

## ¿ Qué conseguiré al limpiar mi organismo y aprender a cuidarme?

**Aliviar problemas digestivos**, como hinchazón o acidez.

**Combatir el sobrepeso** al estimular tu metabolismo. Frenar las alergias y superar la fatiga y astenia primaveral.

**Mejorar tu circulación** y frenar la retención de líquidos. **Estimular y equilibrar el sistema endocrino**, mejorar las defensas, combatir la pereza, la desmotivación y la melancolía. **Desembotar la mente**, combatir la ansiedad, ganando concentración y sosiego .

Prevendrás resfriados, y eliminarás la mucosidad de tus pulmones.

## GANARAS SALUD FISICA, MENTAL Y EMOCIONAL

## CÓMO SE DESARROLLA EL RETIRO

### En medio de la Naturaleza empieza a rejuvenecer tu cuerpo y tu mente

De forma guiada e integral con dieta y pautas detox ayurveda, combatiremos el principal motivo que nos enferma : las toxinas físicas y mentales.

**¿Cómo?:** Implementando una rutina diaria que contiene hábitos de **alimentación depurativa y semi-ayunos, ejercicio adecuado, remedios herbales y técnicas de reducción del estrés como la yogoterapia**, encaminadas todas a eliminar las toxinas existentes y a evitar la acumulación de nuevas a lo largo del año, devolviendo al cuerpo un estado alcalino, alejado de la inflamación y combatiendo de paso el exceso de peso.



**¿Qué haremos cada día en el retiro?:** Los 3 días del retiro, disfrutarás de una dieta suave de kichadi y otras recetas antioxidantes con verduras, cereales sin gluten, legumbres peladas, semillas y

especias ,tomarás infusiones ayurveda que limpiarán tu hígado, intestinos y riñones. Practicarás técnicas específicas de hatha yoga y meditación para apoyar la purificación, estarás en conexión con la naturaleza mediante baños de bosque y rutas interpretativas, asistirás a las clases del curso, donde obtendrás **herramientas para cuidar tu salud todo el año y completar la detox en casa ( hasta 15 días máximo)**, con el apoyo del grupo, la supervisión de la profesora y con las recetas y pautas de purificación vistas en el curso , que mejorarán tu salud . Incluye manual del curso, recetario y archivos de audio con meditaciones y relajaciones para realizar durante la detox.



### Contenidos de los talleres teórico-prácticos:

- Teoría de las bioenergías o doshas, la prakriti o biotipos metabólicos y conceptos agni y ama ( fuego digestivo y toxinas)- DINACHARYA Rutinas anti-toxificación matinales y de salud ayurveda – Dieta alcalina antiinflamatoria del ayurveda. Qué comer y que no comer a lo largo del año – Desintoxicación primavera: Ayunos, Monodieta y purgas – Oleación interna, automasaje– Asanas, pranayama, Nidra y meditación- Guía completa paso a paso para 7- 10 días de purificación en casa tras el retiro- Remedios herbales digestivos y depurativos – La naturaleza como terapia.

### QUIÉN TE GUÍA

Pues yo, Violeta Arribas, seré tu guía durante el retiro. Llevo 19 años en la docencia del Yoga, la Meditación y el Ayurveda. Mismos años conduciendo retiros en España e India. Acompaño a las personas en el camino del autoconocimiento y mejoramiento integral. Soy guía de naturaleza, diplomada en conservación ambiental y amante de la naturaleza. Tengo una casita en el bosque en aquellas montañas. Me interesa trasladarte un concepto: sin naturaleza no hay nada, es nuestro origen y sustento, SOMOS NATURALEZA. Ha sido muy amplio mi recorrido en las sendas de la consciencia, por eso si quieres saber más, al final del documento encontrarás mi CV, no me define pero te dará pistas...



## PROGRAMA RESUMIDO

### Viernes 5 de Junio

16 h Recepción asistentes  
17 h Primera excursión baños de Vida a las gargantas veratas  
19 h Clase de hatha Yoga y meditación  
20 h Taller 1º AYURVEDA Y antitoxicación  
21.30 h Cena

### Sábado 6 de Junio

8 h Hatha Yoga y Meditación  
9 h Desayuno  
10-12 Taller Ayurveda  
12 h Excursión Baños de Vida, curso alto de la garganta de Cuartos en Plena Sierra.

15 h Comida  
18 -20 h Taller curso ayurveda y detox  
20- 21.30 h Clase de hatha Yoga y Nidra.  
21.30 h Cena  
22.30 Paseo Nocturno

### Domingo 7 de Junio

8 h Hatha Yoga y Meditación  
9 h Desayuno  
10 h-11.30 Curso Ayurveda  
11.30 Excursión a las Tablillas por un bello bosque, Meditación de robles y baño en sus pozas.  
14.30 h Comida y fin de programa



**\*NOTA.** Todas las actividades son opcionales. Este es un programa orientativo sujeto a cambios por motivos meteorológicos u otros, a fin de optimizar el disfrute y energía del grupo.



## LA MAGIA DEL PARAISO HIDROLÓGICO QUE TE ABRAZARÁ

Cuarenta y seis gargantas riegan la comarca de la Vera en la cara sur de la sierra de Gredos, aguas limpias que descienden por paisajes graníticos y constituyen un auténtico tesoro ambiental, protegido por la Red Natura 2000 como Zonas de Especial Protección de las Aves (ZEPA). Bosques autóctonos de robles, enebros, castaños, olmos, alisos y fresnos que dan cobijo a una gran diversidad de fauna y flora. Nos centraremos en la Garganta de Cuartos, la de mayor caudal, pero explorando su curso alto libre de turismo.



## YOGA CLASICO EN LAS CLASES DEL RETIRO

El Yoga Clásico es un sistema integral de aprendizaje, que se desarrolla igualmente en cuerpo, mente y espíritu, reflexionando incluso sobre la ética. Los sistemas más antiguos de yoga originales y los que más beneficios han demostrado para el autoconocimiento y mejoramiento integral del ser humano, son el Raja Yoga, o yoga mental, que incluye técnicas de concentración y repetición de mantras para alcanzar el estado meditativo, suprimiendo las impurezas mentales y las causas del sufrimiento psicológico, y el Hatha Yoga o psicofísico, que bajo el mismo objetivo incorpora la quietud consciente en determinadas posturas ( asanas), los ejercicios de control y expansión de la energía vital (pranayama), los Shatkarmas o técnicas de purificación, la relajación consciente, el Nidra o sueño yóguico, mudras, bhandas y otros. En las clases del retiro iremos avanzando por todas estas herramientas en teoría, pero sobre todo en práctica para nuestro progreso global.



## PRECIO DEL RETIRO DE BIENESTAR Agua de Vida

**El precio del retiro de 3 días dos noches es de 260 €.** **INCLUYE:** Alojamiento en habitación doble y pensión completa (menú ovo-lácteo vegetariano) en la Hospedería del Silencio de Robledillo de la Vera. ( Habitación individual extra de 20 €/ día) Todas las actividades expuestas en el programa: ( clases de yoga y meditación, talleres/actividades especiales, rutas interpretativas en la naturaleza con baños en las pozas, guía profesional de sendas verdes, botánica y fauna. Profesor de Yoga, meditación y ayurveda con mas de dos décadas de experiencia. **Para nuevos alumnos incluye también 1 mes gratis de clases de Yoga, Meditación y salud** Online de Violeta Arribas.

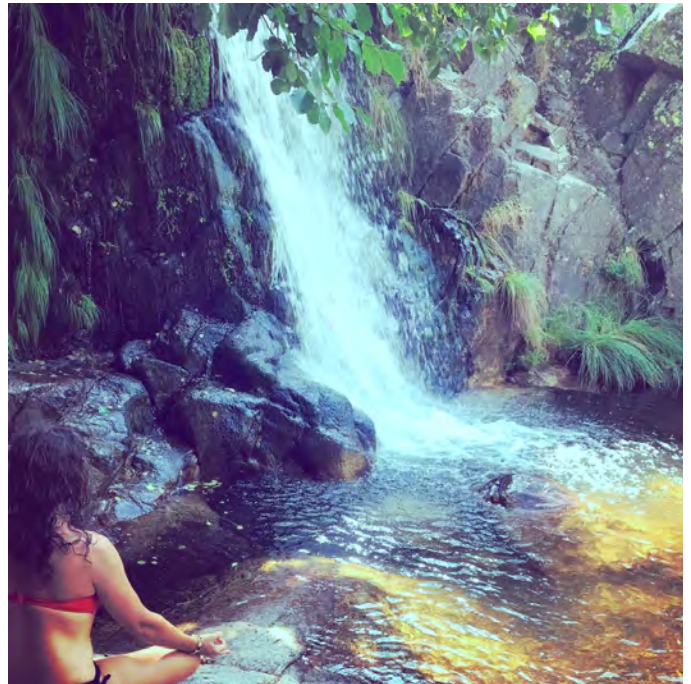
No incluye transporte. Para venir a la Hospedería si alguien no tiene vehículo, ayudamos a coordina plazas con gente de Madrid que quiera compartir plazas en su coche siempre que esto sea posible y haya disponibilidad, la reserva de plaza no asegura que puedas venir en el coche de otro alumno. Desde Madrid se viene en bus o tren directo a Navalmoral de la Mata, + Taxi a la Hospedería ( Robledillo de la Vera).

### ¡QUIERO APUNTARME! . Reserva y Cancelación.

Para reservar plaza es imprescindible enviar wasap al 620325071 o mail a [violeta@extremaconsciencia.com](mailto:violeta@extremaconsciencia.com) y abonar **60 € mediante transferencia al número de cuenta ES59 1465 0100 9417 5192 8916, titular Violeta Arribas Álvarez**, una vez confirmada la disponibilidad de plazas. **NOTA.** En concepto poner solo el nombre y Retiro Baños de Vida.

**Cancelación.** Las cancelaciones con menos de 10 días del comienzo del retiro, supondrán la pérdida del importe adelantado, salvo causas médicas de fuerza mayor demostrables, en ese caso el importe quedará como bolsa para otro retiro dentro de los 12 meses posteriores. La reserva implica conocer y aceptar estas condiciones. Para cancelar plaza enviar mail a [violeta@extremaconsciencia.com](mailto:violeta@extremaconsciencia.com)

**Pago del resto del importe.** En efectivo en el retiro.



### QUÉ NECESITO LLEVAR

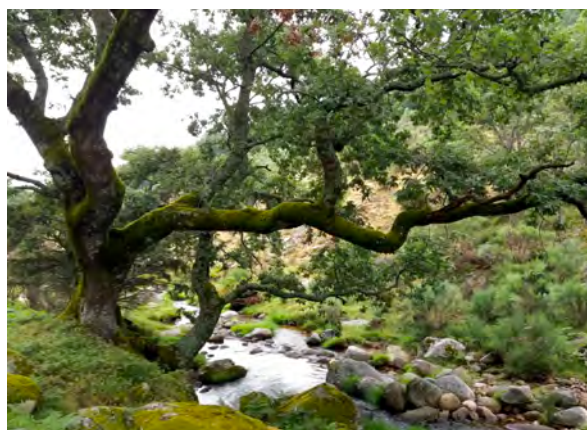
En las cabañas dispones de ropa de cama y baño, champú, gel y jabón de tocador, por lo que solo necesitarás tu neceser de aseo personal. Nevera, microondas, cocina de 2 fuegos, menaje de cocina variado. Aunque todas las comidas están incluidas, quizás en tus vacaciones y teniendo esta cocinilla, te apetece llevarte fruta, algún snacks para las rutas, zumos, infusiones , etc.

Lleva **ropa cómoda y que transpire para las clases de Yoga** ( camiseta, mallas o chandal), si tienes tu propia esterilla de yoga puedes llevarla, si no tienes no te preocupes hay esterillas, mantas, cojines, bloques, etc en la sala. **Para las rutas** necesitarás **pantalón largo de verano o corto, camiseta, y al menos alguna prenda de manga larga**. Imprescindible **calzado de senderismo** o trekking que te sujeten el tobillo. **Mochila, botella de agua. Bastón/es** opcionales si no eres un habitual del trekking, tienes problemas articulares o sientes inseguridad por terrenos irregulares, con pendiente, pedregosos, etc. **Linterna** de luz roja ( si no tienes no te preocupes). Opcional prismáticos. Toalla de playa y bañador.

### **Y MUY IMPORTANTE**

Están prohibidos los bronceadores y protectores solares químicos ( en concreto meterse a las gargantas con ellos) , por ello te aconsejamos leas al respecto y elijas una de las alternativas Bio del siguiente link, o bien si no quieres gastar dinero ahora, estés a la sombra, o te des el protector habitual al salir del baño pero sin volver a meterte al agua con él aplicado.

<https://www.elle.com/es/belleza/cara-cuerpo/g20936238/crema-protector-solar-biodegradable/>



**PROXIMOS RETIROS: 1 -7 de Julio. Retiro de Yoga y Montaña, Parque natural de Ubiñas, Asturias**

**24-30 Agosto, Retiro de Yoga, Meditación, Naturaleza y ocio consciente en Galicia. Casa da terra**

## Sobre Violeta Arribas Álvarez:



Madrileña y licenciada en Marketing, tras superar en 2004 un trastorno de ansiedad gracias al Yoga, decide abandonar su trabajo en una multinacional, dedicándose por entero en Madrid al estudio y práctica de la meditación y el hatha yoga. Poco después viaja a India para seguir profundizando en dichas disciplinas. Vive y estudia en un Ashram de Rishikesh durante un año; allí se forma como profesora de Hatha, Mantra y Nidra Yoga con la Yogacharya Sadhvi Abha Sarasvati; También se forma en filosofía del yoga, meditación y Yoga Sutras, con Swami Dharmananda, Maestro del Ved Niketan Dham Ashram. Para completar su formación, estudia meditación Vipassana en el reconocido Dhamma Sikhara Vipassana Center de Dharamsala, lugar de residencia del Dalai Lama. Aunque ya había estudiado meditación y filosofía Zen, realiza un seminario en Japón con los monjes del Monasterio Shunkoin de Kyoto. Estudiosa de la neurociencia de la meditación, y de la influencia de la psicología oriental en las psicologías modernas.

Violeta se forma como consultora de salud y terapeuta de la medicina Ayurveda, ( estilo de vida, nutrición, farmacopea, desintoxicación, etc) a través del Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala- India. Se especializó en el tratamiento de la ansiedad y los trastornos derivados, a través de las técnicas yóguicas y los tratamientos ayurvédicos.

En 2007 funda en Madrid, su centro de Yoga, psicología y medicina Ayurveda, Padmasana Center, que tras 13 años se convirtió en un referente de la salud holística de la capital española. Por donde han pasado miles de alumnos y pacientes, algunos de ellos muy conocidos. Durante esa etapa, regresó a India en otras 16 ocasiones, mas de la mitad formando parte de su expedición anual “Himalayas y Yoga”, donde conduce a pequeños grupos hacia el “viaje interior”, a través de encuentros y prácticas con maestros de yoga y meditación, y a la aventura del viaje “exterior” con un espectacular trekking de alta montaña por diferentes rutas de los Himalayas.

En su centro formó a más de 200 profesores de Yoga y meditación a lo largo de una década y a 100 terapeutas ayurvédicos, e impartió conferencias, seminarios y cursos relacionadas con la salud alternativa, en diferentes organismos y centros, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras, destacando entre otros:

\* Yoga para enfermos mentales crónicos. CRPS de la Elipa. Consejería de Sanidad de Madrid ( 2011-2012),. \* Conferencia Yoga y Ayurveda para la ansiedad y el estrés. Feria Biocultura 2016 Madrid. \* Meditación Mantra Yoga . Fundación Tomillo con Pablo D’Ors. Madrid (2014). \* Ayurveda y yoga en pacientes con ELA. Fundación Once de Madrid 2013. \* Mente y Yoga. Madrid Yoga Congress 2018 \* Yoga del sonido y canto védico: Escuela de Yoga Bindu de Danilo Hernández – Madrid 2017. \* Yoga para la salud integral. Cumbre Internacional de Yoga de Copán- Honduras 2019. \* Ayurveda contra el cáncer. Ecocentro Madrid 2011. \* Jornadas Madrileñas de Yoga con Danilo Hernandez 2014-2015. \* Liberar la mente del miedo. Biocultura Madrid 2017. \* Mantra y Yoga del sonido. Formación de profesores de Yoga del Maestro Surinder Singh. Rishikesh India 2012.

Ha sido entrevistada varias veces en radio y tv, y ha escrito artículos para distintas revistas de yoga y salud natural.

En 2019 y siguiendo su gran pasión desde niña, el contacto directo con la naturaleza, abandona la ciudad y se retira a la vida en el campo en Extremadura, desde donde lanza su proyecto “Extrema Consciencia”. En él, aparte de ofrecer online sus tradicionales clases de yoga y meditación, consultas de salud y nutrición ayurveda, y distintos talleres, dirige retiros y cursos presenciales en enclaves naturales de gran valor ecológico, donde se fusionan las enseñanzas y técnicas de crecimiento y autocuidado personal, con la observación, interpretación y conservación de la naturaleza, ya que para ella no hay desarrollo humano posible sin integrar el cuidado medioambiental, y una exposición directa a bosques, ríos, animales y plantas para interiorizar el importantísimo papel que juegan en la supervivencia de la especie humana y con ello transformar nuestros hábitos a un estilo de vida sostenible y benéfico para el planeta.

Ha escrito dos obras para el grupo ANAYA, una para adultos :“ Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral” de Alianza Editorial, y “ El gato yogui y el bosque que meditaba”, yoga y meditación para niños, Edit. Oberon. En la actualidad prepara su tercer libro.

Violeta es Guía de la Naturaleza, por la Escuela Superior de Medioambiente, avalado por el Colegio Oficial de Biólogos de Madrid, y Guía de Turismo ornitológico en espacios naturales, con la misma Escuela. Diplomada en conservación medioambiental por la National Geographic Society, y en rastreo científico de fauna salvaje, por SERAFO ( Servicio de Rastreo Forestal de España). Cerificada en Jornadas Técnicas de Desarrollo local sostenible por la Universidad de Alicante. También ha cursado etología de grandes mamíferos ( lobo, lince y oso pardo), en sus correspondientes ecosistemas peninsulares, y etología y conservación de felinos . Es miembro de la Sociedad Extremeña de Zoología ( SEZ), de la SEAS (Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el estrés), y Presidenta de la Asociación FEAFES Salud Mental Navalmoral. Entre sus aficiones destacan el alpinismo, la fotografía de naturaleza y la lectura diaria.