

ÍNDICE

13-16 Mayo **Lobos, Yoga y Naturaleza** (P.N. Calares del Río Mundo)..... **Págs. 1-3**

20-22 Mayo **Detox Ayurveda y Yoga** (La Vera- Sierra de Gredos)..... **Págs. 4-6**

10-13 Junio. **Osos, Biodiversidad y Yoga** (P.N. de Somiedo- Asturias)..... **Págs 7-10**

Retiro “Lobos y Yoga” 13-16 Mayo (Puente San Isidro)

Centro de Educación Ambiental y Turismo Rural La Dehesa.

PN Calares del Mundo y de la Sima. Riópar – Albacete



PROGRAMA RESUMIDO

Viernes 13 de Mayo

Llegada de los asistentes de 17 a 20 horas. Reparto de las cabañas

20.00 Presentación e Introduc. al retiro y primera práctica de conciencia plena.

21.30 h Cena en el salón comedor .

Sábado 14 de Mayo

8.00 Clase de Hatha Yoga .

9.00 h Desayuno.

10.15 Excursión a la laguna de Cotillas.
(20 minutos en coche). **Aprenderemos del ecosistema de este hermoso paraje en el nacimiento del arroyo Frío.**



14.30 Comida

15.30 TIEMPO LIBRE Descanso. Daremos ideas para actividades o visitas cortas en el cercano pueblo de Riópar

18 h Charla “ **Etología y conservación del lobo ibérico**”.

19.30 -21 h Clase de Hatha Yoga y meditación,

Calentamiento , selección de asanas con los correspondientes ajustes anatómicos, técnicas de pranayama, relajación y meditación.

21.00 h Cena en el salón Comedor .

22.00 paseo nocturno opcional para ver el cielo y meditar con los sonidos de la naturaleza

Domingo 15 de Mayo

8.30 Hatha Yoga

9.30 h Desayuno

10.45 Ruta interpretativa hasta el charco de las Truchas, descubriendo las características del bosque de rivera o bosque en galería, propio de los cursos fluviales, aprendiendo de la flora y botánica tan singular de este paraje y los usos tradicionales y terapéuticos de algunas plantas.

Meditación en el Bosque junto al agua.

14.30 h Comida y tiempo libre

17.30 h Itinerario de Naturaleza en la finca del centro (Varias hectareas de la propia sierra), Visitando buena parte de los animales de la fauna ibérica que habitan aquí, (anátidas, rapaces, ciervos, corzos, muflones, ginetas, gato montés, jabalíes, búhos y lechuzas, etc) y aprendiendo de ellos a cargo de la bióloga Marta Escudero. Finalizaremos con un encuentro con varios de los lobos ibéricos, que viven en la finca. Los lobos se ven a corta distancia apenas a unos metros pero a través de una alhambra.



20.15 h Yoga y salud emocional . Práctica de Nidra Yoga .

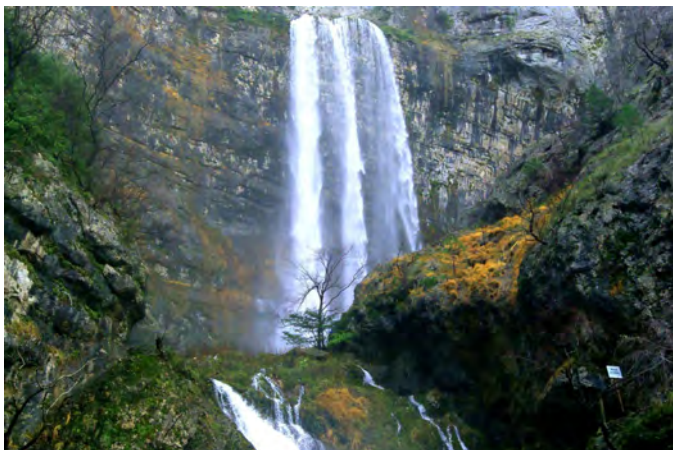
21.30 h Cena

Lunes 16 de Mayo

8.30 – 9.30 Clase de Yoga y Meditación

9.30 Desayuno.

10. 30 h Ruta interpretativa al nacimiento del río Mundo.



Interpretamos la enorme biodiversidad del lugar más emblemático del Parque Natural, resultado de una singularidad única, la mezcla de ecosistema de bosque mediterráneo con bosque atlántico más propio de latitudes norteñas. Llegaremos al impresionante paraje de “los Chorros”, donde un enorme caudal de agua dulce en forma de cascada de mas de 100 m, hace su aparición desde lo alto del macizo kárstico dando lugar al Río Mundo. Aprenderemos más de este enclave y de sus particularidades geológicas únicas.

14.00 Comida y Fin del Retiro-

Precio del curso y condiciones de reserva de plaza: El precio por persona de este retiro es **315 €**, en **habitación compartida** (cabañas de dos estancias, con 1 baño por cabaña). Posibilidad de habitación individual en cabaña de dos habitaciones por **360 €*.** **Solo 5 habitaciones individuales disponibles*

Incluye además pensión completa de 3 días, menú ovo-lacteo vegetariano, clases de meditación/yoga, talleres/ rutas sobre biodiversidad a cargo de biólogos y guías de naturaleza, encuentro con los lobos. Incluye Seminario Ecosistema de Bosque Mediterraneo y su conservación y etología del lobo ibérico .

RESERVAS. Para realizar la reserva en firme, se necesita mail a violeta@padmasanacenter.com indicando nombre completo y teléfono, y el abono anticipado de 50 €, bien vía bizum (tfno. Violeta 620325071) o transferencia al número de Caixabank ES94 2100 3427 2713 0066 6440, a nombre de Violeta Arribas, indicando en concepto: nombre del asistente + 13 Mayo. El pago del resto del importe se efectuará en efectivo durante el retiro.

CANCELACIONES: Las cancelaciones con menos de 7 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. Antes de los siete días previos cualquier importe adelantado será devuelto. La reserva implica conocer y aceptar estas condiciones.

Información del Parque Natural Calares del Río Mundo y su alto valor ecológico

<https://www.riopar.es/programs/parque-natural>

Alojamiento y Distribución de las habitaciones:

Nuestro alojamiento rural y centro de educación ambiental CEA la Dehesa:
<http://www.cealadehesa.es>

Al llegar, se ruega ir directamente al edificio principal que está nada más entrar junto al aparcamiento, y os dirán en que cabaña estáis, para que podáis llevar el equipaje. Tener cuidado de no dejar cerrada la puerta si faltan por llegar compañeros de esa cabaña despues de vosotros, (casi todas las cabañas son de dos habitaciones o estancias dobles cada una) cuando os alojéis , dejar dni en la recepción del edificio principal .



Dirige y conduce el retiro: Violeta Arribas (info al final del documento).

Retiro Detox Ayurveda y Yoga

20 – 22 Mayo Con Violeta Arribas

La Hospedería del Silencio. Robledillo de La Vera (Cáceres)



Objetivo del retiro: Te proponemos para comenzar la primavera, en el incomparable marco de la sierra de Gredos, **depurar y rejuvenecer tu organismo de forma guiada e integral con dieta y pautas detox ayurveda, combatiendo el principal motivo que nos enferma : las toxinas físicas y mentales.**

¿Cómo?: Implementando una rutina diaria que contiene hábitos de **alimentación depurativa, 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, 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 física y mental, estarás en conexión con la naturaleza mediante baños de bosque y asistirás a un curso sobre salud y detox ayurveda, donde te daremos **herramientas para completar la detox en casa varios días mas (hasta 15 días máximo) recetas, ayunos intermitentes y pautas de purificación que conseguirán no solo eliminar el peso superfluo, sino lo más importante, mejorar la inmunidad y salud general.** * Nota: *Mirar al final del documento los alimentos y especias necesarios, para comprar antes del retiro, así al regreso proseguimos la detox en casa sin demoras.*

Contenidos de los talleres teórico-prácticos:

- Rutinas anti-toxificación matinales del ayurveda – Dieta alcalina antiinflamatoria – Ayunos, Monodieta y purgas – Oleación interna, automasaje y enema – Asanas, pranayama, Nidra y meditación- Guía completa paso a paso para 7 -14 días de purificación en casa- Remedios herbales digestivos y depurativos -- La naturaleza como terapia.

PROGRAMA

Viernes 20 de Mayo

17 a 19 horas Llegada de los participantes,
20.00 h. Cena ligera detox ayurveda.
20.45 - 22 h Introducción al retiro. 1ª Clase. proceso de generación de toxinas internas según el ayurveda y su importancia en el desarrollo de la enfermedad. Equilibrio digestiones físicas y mentales.



Sábado 21 de Mayo

8.00- 9.00 Clase hatha Yoga . Secuencias asanas detox reequilibrantes para la primavera.

9 h desayuno detox.

10-12.30 -Clase : Dinacharya: Rutina diaria ayurveda anti-toxificación, antiinflamatoria y reequilibrante. Alimentación ayurveda primera parte.

13- 14.30 Paseo consciente garganta de Cuartos. El contacto con la naturaleza como elemento depurativo de nuestro cuerpo/mente.

14.30 h Comida detox

15,30 Descanso

17.30 – 19.30 Alimentación 2ª parte. Ayunos y ayunos intermitentes dentro de la Detox de Primavera.

19.30 – 20-30 h Hatha Yoga, pranayama y meditación.

20.30 h Cena Detox

Opcional: Paseo a robledillo de la Vera.



Domingo 22 de Mayo

8.00- 9.00 h Hatha Yoga Detox (Enfatizando Asanas para hígado) Pranayama y meditación.

9 h Desayuno detox.

10-12.45 Clase. Guía Detox ayurveda primavera de 1 a 2 semanas, paso a paso. Preparar menús para los días detox en casa.

12.45 -14.15 : Baño de bosque cercano a nuestra finca.

14.15 h Comida detox y fin del programa

PRECIO, cancelación y reservas:

PVP 235 € . Está incluido: El alojamiento de 3 días / 2 noches en habitación compartida (cabañas de 2 habitaciones dobles, precio habitación individual 275 €), todas las comidas ecológicas , vegetarianas, ligeras y especiadas para iniciar de depuración, talleres con 8 horas de clases teóricas, 3 clases de Yoga y meditación específicas para la detox, tes herbales depurativos diarios. Uso exclusivo de una amplia sala de trabajo y de las zonas comunes de la finca, excursiones y baños de bosque diarios por la sierra, un completo kit de apuntes sobre rutina diaria ayurveda y la guía para seguir los siguientes días la detox en casa con recetas y pautas depurativas. El transporte corre a cargo de los asistentes, para las personas que no tengan coche o quieran ir acompañados, se coordinarán plazas y se compartirán gastos.

RESERVAS : Para reservar plaza es imprescindible enviar correo a violeta@padmasanacenter.com y abonar **65 €** mediante transferencia bancaria al número de caixabank ES94 2100 3427 2713 0066 6440, titular Violeta Arribas Álvarez, o bizum a su móvil 620325071, una vez confirmada la disponibilidad de plazas.

NOTA. En concepto poner solo el nombre y 20 de Mayo.

Cancelación. Las cancelaciones con menos de 7 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. Antes de los siete días previos cualquier importe adelantado será devuelto . La reserva implica conocer y aceptar estas condiciones. Para cancelar enviar mail a violeta@padmasanacenter.com

- **Pago del resto del importe.** En efectivo durante el retiro .

IMPARTE: Violeta Arribas Alvarez,. Más información sobre Violeta al final del documento.

Qué llevar. Equipamiento cabañas y salón de actividades:

ROPA y Otros:

-Ropa cómoda, que respire y no oprima para la práctica del yoga y meditación, tipo mallas o chandal, camiseta, sudadera, calcetín grueso.

- Para las salidas exteriores y excursiones por el campo, ropa cómoda sport o senderimso, con 2 o 3 capas , al menos camiseta y forro polar/ sudadera, (esto último para las horas más frías del amanecer y el anochecer) .

- Botas o calzado de senderismo preferiblemente de caña alta , con buena sujeción del tobillo .

- Gorra

- Mochila pequeña, botellita de agua.
- Cuaderno y bolígrafo

Aconsejamos llevar tu propia esterilla de yoga, si no la tienes no te preocupes, allí hay material de yoga : esterillas, tacos, cojines y mantitas en el salón de yoga.

- Se hará entrega previa al retiro de material de apoyo en electrónico, si lo deseas puedes llevarlo impreso.

-Despertador o dispositivo para despertarnos (móvil).

- En cada habitación hay toallas, ropa de cama, en el baño hay gel, champú, jabón, y en cada cocina de cada cabaña disponéis de nevera, hervidora, y cocina para quien quiera usarlo. Aunque ya sabéis que las comidas se sirven en el salón comedor del edificio principal .

Opcional:

-Llevar infusiones sin teína que nos gusten para tener en nuestras cabañas, especialmente las depurativas suaves, que contengan jengibre, curcuma, canela, limón, pimienta etc –P.e. La marca yogui tea cuenta con los 4 mejores para depurar: Detox, Jengibre y limón, Himalaya, chai Vert y Classic. **(Por supuesto en el comedor del edificio principal en horarios de nuestras comidas se dispondrán de infusiones variadas detox)**

- **Frontal o linterna.**

COMIDAS en la Hospedería:

La comida que elaborará la hospedería no contendrá azúcar refinado, harinas refinadas, fritos, trigo ni gluten, tampoco lácteos y por supuesto alimentos y salsas procesadas. Los menús serán elaborados por ellos acorde a las indicaciones de dieta detox ayurveda de primavera. Habrá café y leche vegetal en los desayunos. Se ruega a los participantes indicar sus alergias o intolerancias alimenticias con antelación.

Alimentos y productos necesarios para la detox en casa, (Adquirir antes para proseguir la detox en casa, al finalizar el retiro)

- **Mung Dal, (judía mungo pelada y partida, también llamada lenteja amarilla)** Está en algunos super ecológicos , pero la encontraréis seguro bien en Dessi Gourmet en zona de Ventas, o en las tiendas de Lavapiés de especias y comida india. También por internet .

- **Arroz basmati.** Quinoa, mijo o ambas.

- **Ghee**

- **Jengibre fresco, pimienta negra, cúrcuma,** canela, cominos. Resto de especias son bienvenidas

- Aceite de Oliva Virgen extra, o aceite de lino.

- **Leche vegetal preferiblemente avena,** que no lleven azúcar añadida claro.

- **Infusiones detox** y similar de yogui tea, tulsi, jengibre y limón (como las mencionadas en el apartado “qué llevar”)

- Para endulzar, azúcar de coco, miel pura, estevia.

- **Limones** (aguantan bien en la nevera)

- **Triphala** marca himalaya. Remedio ayurveda para mejorar las digestiones, depurar el colon, rejuvenecer el organismo y purificar el cuerpo. Gran antioxidante. (Pedir en la web de naturitas, viene en cápsulas y es económico pedir 2 botes para dos meses.)

Para sustituir el pan:

- **Tostas de trigo sarraceno** o de arroz y quinoa de Soria Natural . También sirven las tostas de centeno y sesamo de mercadona.

Nota: Las verduras de hoja verde y otras se pueden comprar al regreso

Otros opcionales

- Amaranto , mijo, avena, espelta. (elegir un par de ellas) Otras legumbres pequeñas y peladas. Semillas variadas.

Cómo Llegar ?.-



Retiro Observación Oso pardo y YOGA Rutas interpretativas flora y fauna, Yoga y Meditación, estaciones de avistamiento oso pardo **Parque Natural de Somiedo- Asturias**



Parque Natural de Somiedo, Reserva de la Biosfera

Un relieve abrupto con laderas muy pendientes y picos que superan los 2.000 m. , valles altos modelados por glaciares resultando de ello un conjunto de lagos de circo glaciar considerado de alto interés hidrogeológico y geomorfológico. Algunas plantas son exclusivas de este territorio, como la Centaurium somedanum. La diversidad paisajística y vegetal y su accidentada orografía han hecho de Somiedo un lugar de refugio para diversas especies de animales. Diez especies de anfibios, igual número de reptiles, un centenar de aves y unos cuarenta mamíferos, así como al menos cuatro especies de peces, constituyen la fauna vertebrada somedana. Pero no cabe duda de que los dos animales más emblemáticos por haberse convertido en un auténtico símbolo conservacionista, son el oso y el urogallo cantábricos. Otros animales presentes en Somiedo son el tritón alpino, la perdiz pardilla, el pito negro, el desmán ibérico, la nutria, el águila real, la liebre de pisorral, la marta y el lobo.



PROGRAMA

Viernes 10 de Junio



11 a 12 h Recepción de los asistentes, Casa Rural Cesáreo, Pola de Somiedo. Reparto de las habitaciones .
12.30 Visita del centro de Interpretación del Parque Natural, breve charla introductoria del retiro, características del parque natural de Somiedo y charla sobre etología y conservación del Oso Pardo.
14.30 h Comida
17.00 h Ruta del Castro - Meditación

en la Naturaleza.

19.00 h Montaremoa estación de espera y observación del oso pardo cantábrico desde Gúa. Aprendiendo a usar los equipos ópticos, telescopios terrestres y prismáticos.

22.00 h Cena y descanso

Sábado 11 de Junio

8.00 h Clase de yoga

9.00 h Desayuno

9.45 h Ruta braña de Sousas y peña Furada
Interesante ruta para disfrutar de la riqueza ornitológica del parque: alimoches, halcones peregrinos, azores, águilas reales son algunas de las joyas que campean y crían en estas peñas y roquedos. Interpretación de la flora y estado de conservación. 14.30 Comida y Relax

17.00 Ruta interpretativa 2 horas + Intento de Avistamiento de Oso pardo a cargo de Guías de Naturaleza de Somiedo hasta el anochecer.

Equipo óptico de alta gama.

22.00 Cena



Domingo 12 de Junio

8.00 Desayuno

9.00 Ruta de Coto al increíble Hayedo de la enramada, para llegar a la braña de Mumián con sus famosas cabañas de teito de escoba en perfecto estado de conservación. (Meditación en la naturaleza)

14.30 Comida y descanso . 18.00 h yoga . 19.30 h Estación de espera oso pardo con Violeta Arribas en Gúa. 21.30 h Cena

Lunes 13 de Junio

7.30 Estación de espera para avistamiento del oso cantábrico, a cargo de guías profesionales de observación fauna salvaje de Somiedo.

10.00 Desayuno

11.00 Partimos a Valle del lago para realizar una ruta interpretativa de este entorno glaciar y su peculiar ecosistema y realizar allí una práctica de hatha yoga en la naturaleza.

14.00 h Fin de programa

14.30 Comida opcional de grupo. Esta comida será por cuenta de los participantes



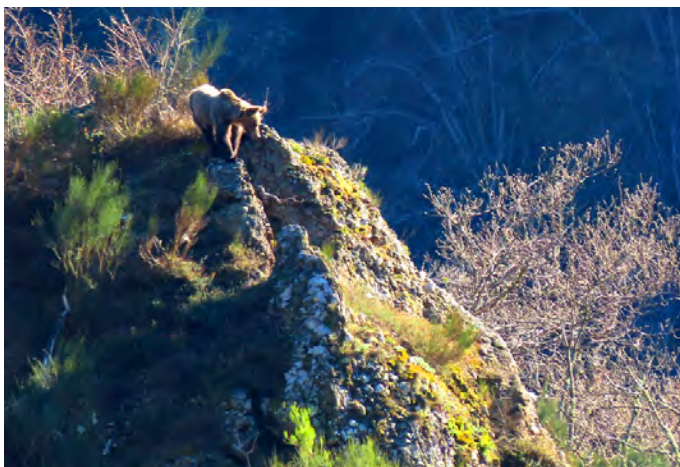
Precio y condiciones de reserva:

El precio de este retiro es de 320 €, Incluye alojamiento en habitación doble compartida con baño en el Hostal Rural Casa Cesáreo (4 días, 3 noches) . Pensión completa (se intentará dar opciones de menú ovolácteo – vegetariano , pero en algunas comidas será difícil dada la naturaleza gastronómica tradicional del enclave), Clases de yoga y meditación, rutas interpretativas y excursiones con guía de la naturaleza, 3 estaciones de espera e intento de avistamiento del oso pardo cantábrico a cargo de expertos locales en rastreo y observación profesional de fauna salvaje, está incluido el material óptico profesional de alta gama (telescopios terrestres y prismáticos). Guía de Naturaleza y ornitología profesional, equipos ópticos de avistamiento de fauna para prestar y material de yoga. **No hay Posibilidad de habitación individual** No está incluido el transporte al lugar del retiro, ni para los desplazamientos al lugar de inicio de las rutas a pie (todos muy cerquita). Si alguien no tiene coche ayudamos a coordinar plazas en los otros vehículos que salgan de Madrid.. Para reservar es imprescindible adelantar en concepto de reserva la cantidad de 50 € bien por bizum a Violeta Arribas (wasap 620325071), poniendo solo nombre + 10 de Junio, o bien por transferencia al número de Caixabank ES94 2100 3427 2713 0066 6440 a nombre de Violeta Arribas, concepto nombre y fecha nada más.

CANCELACIONES: Las cancelaciones con menos de 7 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. Antes de los siete días previos cualquier importe adelantado será devuelto . La reserva implica conocer y aceptar estas condiciones.

Al formalizar la reserva se ruega escribir mail a violeta@padmasanacenter.com facilitando nombre completo, número de tfno, intolerancias alimenticias y si se tiene necesidad de plaza en los coches de otros participantes. También avisar si no se dispone de esterilla de yoga.

NOTAS SOBRE EL PROGRAMA :



Observar un oso pardo en libertad es ver lo más salvaje , junto con el lobo, de las montañas. Es observar también un auténtico símbolo de la conservación de la naturaleza, un éxito de los trabajos de educación ambiental, protección y conservación de los espacios naturales de donde salieron adelante los 80 osos que sólo quedaban en la Cordillera Cantábrica en la década de los ochenta. Como animal salvaje que es, en muchas ocasiones no conseguimos verlos, pero compartir la afición por la observación y estudio de la naturaleza en su hábitat, es todo un placer para cualquier naturalista o ecoturista.

No obstante lo anterior, las fechas son las más propicias por el comportamiento del animal, (época de cría donde las osas campean con los esbardos en zonas más abiertas buscando alimento), además

conocemos bien el terreno y contamos con la colaboración de los mejores especialistas locales, que en los días previos realizan prospecciones y seguimientos de los osos en libertad , además los guías de naturaleza tenemos entrenados los ojos para la búsqueda de animales entre la montaña.

Se seguirá estrictamente el código ético de la observación de fauna salvaje, para no molestar ni interferir en los hábitos del animal, esto incluye mantener distancia y hacer uso de equipos ópticos.

Este programa está sujeto a cambios por parte de la Dirección del retiro, (cambio en el orden de las actividades, o cambios en las excursiones propuestas), bien por la meteorología u otras razones con el único objetivo para un mejor aprovechamiento del tiempo y conseguir el objetivo último que es el bienestar y disfrute común, por eso dependiendo del clima, de la energía del grupo, etc se fluirán y se podrá modificar horarios y rutas o cambiar de orden algunas actividades .

Hostal rural casa cesareo –Somiedo



Qué llevar:

1. **Mochila para excursiones y botella de agua .**
2. **Bastón de trekking o similar , recomendable si no se está acostumbrado a rutas de mas de 5 km por la montaña. Se puede prestar material**
3. **Esterilla de yoga, (solo los que ya tengan, los que no deben avisar para llevarles una.). Una mantita de viaje o sofá, para las relajaciones.**
4. **Ropa de tejido natural, amplia y**

cómoda para la práctica de Yoga. Ropa de sport excursiones, con sistema de capas,(camiseta, forro polar, cortavientos) puede hacer frío en el amanecer y al atardecer.

5. **Calzado apropiado. Botas de trekking de media caña, flexibles o semirígidas de temporada estival.**
6. **Las medicinas que cada uno esté tomando y el neceser de aseo personal**
7. **Opcional: tapones, prismáticos si se tienen.**

Normas , Consejos y más INFO importante sobre el retiro :

- **Ser puntuales en las actividades.**
- **Seguir las normas internas del hotel rural, en cuanto a espacios para fumar y otras.**
- **Llevar en efectivo y justo el resto del dinero para el pago del retiro.**
- **En las excursiones llevaremos nuestros coches agrupándonos en ellos, son pocos kilometros.**
- **En cada salida se introducirán conceptos de flora, fauna, geología y valores paisajístico y de biodiversidad de esta zona protegida, así como de la cultura y las tradiciones de los pueblos de la comarca.**

Cómo llegar La dirección completa del Hotel Rural Casa Cesáreo : Narciso Herrera Vaquero s/n, 33840 Pola de Somiedo, Asturias

Lo mejor es meter en google maps y seguir las indicaciones.

Sobre Violeta Arribas Alvarez:



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 Dharmaranda, 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). Certificada 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 Navalморal. Entre sus aficiones destacan el alpinismo, la fotografía de naturaleza y la lectura diaria.