

Programa e Información

Retiro Detox Ayurveda con 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 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, 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 12 días adicionales 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. También al final, la importancia de la depuración ayurveda.*

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. Enviar mail a violeta@padmasanacenter.com **No se devolverá ninguna cantidad adelantada para cancelaciones posteriores al 12 de Mayo, pasada esa fecha el importe de la reserva quedará como bolsa del alumno para otro retiro, activad o taller de Extrema Consciencia.**

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

IMPARTE: Violeta Arribas Alvarez, Fundadora y Directora de Padmasana Center SL y Extrema Consciencia . Más 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, (recomendable además un cortavientos para las horas más frías del amanecer y el anochecer) . Ropa de agua, (tipo chubasquero/ impermeable y/o paraguas), y lo más importante:

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

- Gorra y/o gorro opcionales
- 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, (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 los muy paneros:

- **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 ?.-

Meter en Google Maps: Hospedería del Silencio .Paseo de las cañadas S/N - 10493 Robledillo de la Vera-Cáceres.

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