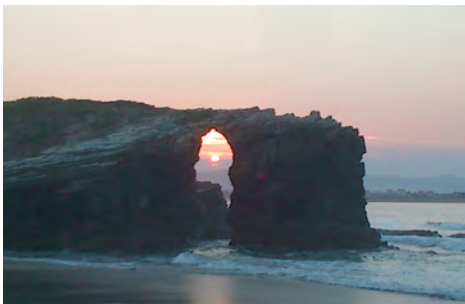
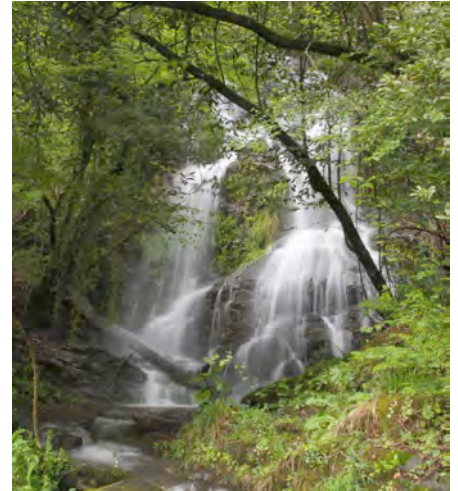


Vacaciones de Yoga y Naturaleza

Geodestino Lugo – Terras de Ulloa

24 – 30 Agosto Finca A Casa da Terra

Antas de Ulla- Lugo



Un retiro de Pura Vida en el corazón de Galicia. Tú broche de oro del verano

¿Cuándo fue la última vez que respiraste aire puro sin mirar el reloj?. Respira profundo, desconecta del piloto automático y recarga tu energía en un paraíso natural. Las vacaciones que anhelas con sesiones de yoga diario, meditaciones guiadas, senderismo consciente, ocio alternativo, gastronomía cuidada y nuevos amigos, lejos del turismo masivo junto a la reserva de la Biosfera Terras do Miño.

Tu pausa para TRANSFORMARTE SANAR y CONOCERTE. Alojados en A Casa da Terra, una finca y centro de retiros rodeada de robles, castaños milenarios, petroglifos celtas y maravillosos ríos. De la mano de la dilatada experiencia de **Violeta Arribas** en las sendas del Ayurveda, la Meditación y el Yoga.

Actividades de tus vacaciones de Bienestar, Naturaleza y Ocio saludable

- * **9 Talleres de Meditación y Hatha Yoga.** (Asanas, Pranayama, Shatkarmas, Nidra, Vipassana, partne)
- * **1 Excursión de día completo a la Playa de las Catedrales y Playa de Os Castros**
- * **5 Rutas senderistas de fácil ejecución** por enclaves de esta Reserva de la Biosfera y baños fluviales.
- * **1 Taller de partner Yoga y masaje** (dar y recibir masaje)
- * **1 Taller de Yoga del Sonido y canto védico,** Canto de Mantras y meditación con los vedas.
- * **1 Taller de Hábitos ayurveda para Otoño tras los excesos del verano.**
- * **4 veladas conscientes /dinámicas de grupo** “Danzas del mundo”, “Cineforum espiritual” y “Noche astronómica de luna llena del esturión e historias de luna llena”. “ Juegos para conocerse mejor”.

PROGRAMA

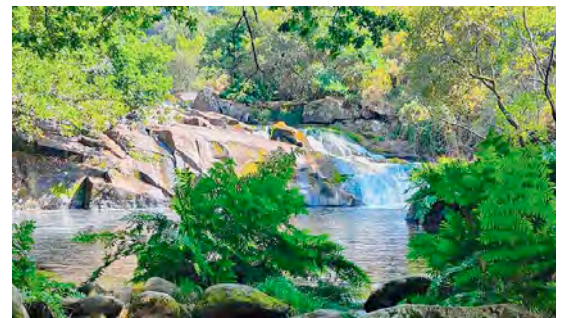
Día 1. Lunes 24 de Agosto

- 17 - 18:30 Recepción de participantes a Casa da Terra
- 19:30 - 20:30 Taller Yoga y Meditación.
- 21 h Cena
- 22:00 Presentación del Retiro y del grupo
- 23 h Descanso



Día 2. Martes 25 de Agosto

- 8:00 – 9:00 h Práctica Asanas , Pranayama y relax
- 9:00 Desayuno
- 10:15 - 13:45 Ruta Torrentes del Mácara, una de las 10 maravillas naturales de Galicia, con sus saltos y cascadas y visita Castillo de Pambre (6 km)
- 14:00 Comida, descanso y tiempo libre.
- 18:30 - 20:30 Práctica de YOGA, meditación y Nidra.
- 20:30 Cena
- 21:30 -23.00 Velada temática “Danzas de Mundo”



Día 3. Miércoles 26 de Agosto

- 8:00 – 9:00 h Práctica Asanas, Pranayama y relajación
- 9:00 Desayuno
- 10:30 - 13:30 Ruta Vilapoupre y el molino de Corgo (8 km)
- 14:00 Comida y descanso
- 18:30 - 20:30 YOGA /meditación y taller ayurveda verano
- 20:30 Cena
- 21:30 -23.00 Velada “Cine Consciente”.



Día 4. Jueves 27 de Agosto

- 8:00 Desayuno
- 9:00 Partimos en coche hacia la famosa Playa de las Catedrales (90 m viaje) .Baño. Comida bolsa picnic y visita Playa Dos Castros.
- 19:30- 20.30 YOGA Y meditación.
- 20:30 Cena
- 21:30 -22.30 Dinámicas de grupo: Juego “ Conóceme”



Día 5. Viernes 28 de Agosto

- 8:00 – 9:00 h Práctica Asanas, Pranayama y relajación
- 9:00 Desayuno
- 10:15 - 13:30 Ruta Pena do Corvo y baño en la Playa Fluvial de Apeneda .
- 14:00 Comida y descanso
- 18:30 - 20:30 Hatha /meditación y taller Partner Yoga
- 20:30 Cena
- 21:30 -23.00 Noche astronómica Luna Llena del Esturión e historias de la Luna.



Día 6. Sábado 29 de Agosto

- 8:00 – 9:00 h Práctica Asanas, Pranayama y relajación
- 9:00 Desayuno
- 10:30 - 13:30 Ruta Monte Farelo y Petroglifos do Farelo
Un santuario de arte rupestre gallego
- 14:00 Comida y descanso
- 18:30 - 20:30 YOGA /meditación y Taller Mantras
- 20:30 Cena
- 21:30 -23.00 Taller Cuenta cuentos espiritual



Día 7. Domingo 30 de Agosto

- 8:30 – 9:30 h Práctica da hatha yoga y meditación
- 9:30 Desayuno
- 11.00 -13.00 Bioblitz y paseo consciente
- 13:30 Comida y descanso
- 16:30 Fin del retiro. Dejamos las habitaciones

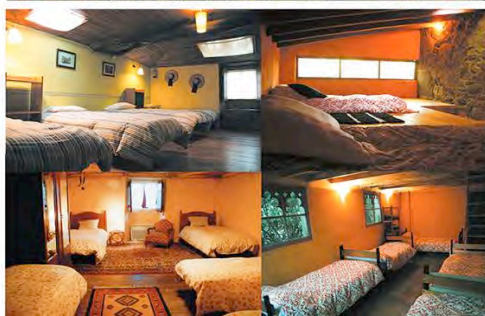
Alojamiento : Finca y Centro de Retiros A Casa da Terra. Antas de Ulla- Lugo

En el corazón de Galicia, en la Comarca de Lugo -Terras de Ulloa, rodeada de bosques de robles y castaños, praderas y la ribera del río Ulla, se encuentra la finca y centro de crecimiento personal “A casa da Terra”, que nos cobijará en nuestro retiro. Con más de 30 años de experiencia, la finca dispone de abundantes áreas verdes con hamacas y zonas de descanso, y diferentes edificaciones que pasamos a enumerar a continuación, con todo lo necesario para que la experiencia sea satisfactoria.



Nuestro grupo usará la Casa Principal, (una casona de estilo gallego, con habitaciones cuádruples y una de 6 camas, baños compartidos, salón con chimenea, galería acristalada y zonas comunes). También dispondremos de dos cabañas/ bungalows de bioconstrucción de 2 y 3 plazas, y la cabaña especial “ La Coruxa” de dos plantas, más apartada, hecha de madera con cama de matrimonio, pequeña cocina y baño. Frente a la casa principal se encuentra el edificio del comedor. También dispondremos para nuestras actividades de un Domo geodésico de 100 m2 y una sala amplia de trabajo de 80 m 2. En los jardines encontramos un tipi indio, una palloza y una sauna india, así como una gran carpa.

La cocina. Basada en alimentación ovolactovegetariana, sana y variada. Comida casera, hecha con amor. Utilizando productos de la comarca (pan, queso, huevos...), cereales ecológicos, verduras frescas y de temporada. Menús abundantes y variados, platos tradicionales y novedosos, aptos para todos los gustos y con postres caseros . El menú diario consiste en desayuno variado, comida (entrante, 1º y 2º plato, postre casero, café e infusiones) y cena (1º y 2º plato, postre e infusiones), agua y pan.



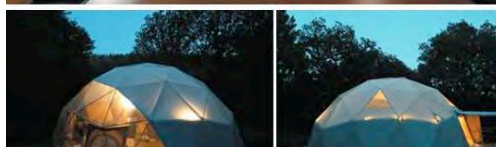
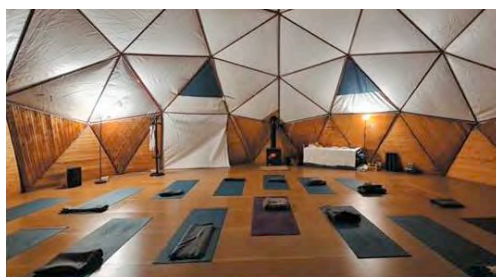
Casa Rural con habitaciones múltiples



CABAÑAS DE BIOCONSTRUCCIÓN



CABAÑA MÁGICA EN EL BOSQUE



¿Necesito práctica previa de yoga o meditación, o un nivel físico alto para las rutas?

No es necesario tener práctica previa de yoga, tampoco un nivel físico elevado ya que las rutas tienen escaso desnivel (unos 250 m la mayor), y la distancia de las rutas va de los 5 a los 10 km la más larga.



Precio del Retiro

Reservas antes del 1 de Agosto (precios por persona)

- 550 € En habitación compartida 6 camas . Casa Principal
- 575 € En habitac. compartida 4 camas. Casa Principal
- 625 € 2 Bungalows Bio- construcción (1 doble y 1 triple)
- 680 € Cabaña especial “La Coruxa” 2 Pax. De madera y cristal aislada en el bosque ,con cocina básica y baño .

- Furgoneta o tienda de campaña 545 €, (en las zonas habilitada para ello en la finca)

INCLUYE :

- **ALOJAMIENTO 7 días/6 noches** en la modalidad de estancia elegida en **Finca A Casa da Terra**.
- **Todas las clases y talleres de hatha yoga, meditación, Nidra , mantras y ayurveda** con Violeta Arribas.
- **Todas las rutas interpretadas de naturaleza y excursiones** guiadas al patrimonio histórico-artístico.
- **Todas las actividades y dinámicas de grupo de Ocio saludable** nocturnas y sus materiales.
- **Pensión completa Ovolácteo vegetariana**. Todas las comidas caseras, abundantes y saludables que cada día preparan con amor los cocineros de A Casa de Terra con productos frescos y locales. Las dietas veganas, sin gluten y sin lactosas también están incluidas. Dietas personalizadas suplem.de 5 € / día.
- **Material de Yoga si no dispones de él.**

NOTA: Están permitidas las mascotas en las cabañas independientes.

Reservas posteriores al 1 de Agosto. + Suplemento del 10%

NO INCLUIDO.

- No se incluye transporte ida y vuelta a Casa da Terra, ni a los puntos de inicio de las rutas, pero se ayuda a coordinar plazas libres en los vehículos de alumnos que vengan de Madrid.
- Para llegar a los puntos de inicio de las excursiones se utilizarán los vehículos propios agrupándonos 4 o 5 personas por coche y pagando entre todos el combustible .
- Entrada Castillo y Fortaleza de Pambre (3 €/persona)
- Posibilidad de recibir masajes durante el retiro, consultar precios.

Reservas y cancelaciones

Para reservar tu plaza, será necesario escribir al correo Violeta@extremaconsciencia.com o enviar wasap al 620325071 para comprobar disponibilidad. Una vez recibida confirmación, deberás **adelantar un por transferencia la cantidad de 100 euros** para que quede reservada tu plaza, al Nº de cuenta **ES59 1465 01 00941751928916**. Concepto: Nombre + Retiro Galicia . Destinatario - Violeta Arribas . **El pago del resto del importe se hará en efectivo el 1er día del retiro. Las cancelaciones con menos de 21 días del retiro, significarán la pérdida del importe adelantado**



Especificaciones sobre alergias e intolerancias médicas. (Si tienes intolerancias alimenticias o alergias médicamente reconocidas, o si deseas menú personalizado deberás avisar con un mínimo de 7 días de antelación al retiro para pasar los datos a cocina).

Qué llevar Se recomienda a los participantes traer:

- Productos de aseo personal,
- Toalla de ducha, de manos y de playa (Las mejores son las de secado rápido que ocupan poco) .
- Chanclas para la ducha
- Ropa cómoda de sport, algo de abrigo para las noches y de agua por si acaso algún día llueve.
- Bañador.
- Calzado cómodo, si puedes al menos uno impermeable, para las rutas y salidas.
- También es recomendable traer zapatillas para usar dentro de la habitación y calcetines gordos para usar dentro de las salas de yoga y actividades (se entra sin calzado).
- Botellín de agua y mochila.
- Gorra y protector solar biodegradable.
- Antideslizante esterilla de yoga si la tienes, zafú y mantita. (Avisa si no tienes o no puedes llevarlo y te reservamos el material)
- Dinero del pago del resto del retiro, en efectivo y justo para abonar la primera noche.

Sobre los valores del entorno que rodean Antas de Ulla

Antas de Ulla, destaca por su profunda herencia megalítica, sus frondosos entornos fluviales a orillas del río Ulla, un rico legado románico y las tradiciones de la comarca de A Ulloa.

Valores Paisajísticos

- Nacimiento del río Ulla: El municipio es el punto de origen de este importante río, creando entornos ribereños ideales para el senderismo . En su primer tramo da forma a un conjunto de rápidos, pozas y fervezas único: los conocidos **Torrentes de Mácara, considerados una de las diez maravillas gallegas**
- Bosques y Valles: Abundan los frondosos bosques de robles y castaños que se entrelazan con formaciones rocosas singulares.
- Monte Farelo: Una elevación natural que domina el paisaje y es escenario de antiguas leyendas druídicas.
- Limita con la reserva de la Biosfera Terras do Miño de una gran riqueza ecológica.

Valores culturales y de patrimonio

- Legado Megalítico: Su propio nombre, "Antas" (que significa dolmen), hace referencia a los numerosos enterramientos prehistóricos, dólmenes y petroglifos dispersos por sus tierras, como los del Monte Farelo, una de las más genuinas huellas dejadas por el hombre prehistórico durante el período de tiempo comprendido entre el tercer y segundo milenio antes de nuestra era, extendiéndose durante la Edad de Bronce. La abundancia y tamaño de estos grabados en Piedra, la mayoría en forma de círculos concéntricos, hacen que Monte Farelos esté considerado como uno de los "santuarios" del arte rupestre gallego.
- Arquitectura Románica: Destacan templos como la Iglesia de Santa María de Arcos, famosa por su rica ornamentación, y la Iglesia de San Martiño de Amarante, con una destacada portada medieval.
- Fortalezas y Balnearios: Conserva las ruinas del Castillo de Amarante y los restos del antiguo Balneario de Augas Frádegas, conocido por sus aguas sulfurosas.
- Castillo de Pambre del SXIV



Dirige el retiro

Violeta Arribas Álvarez, Directora de Extrema Consciencia, atesora **dos décadas de experiencia** en el estudio y pedagogía del **Yoga Clásico**, la meditación Yoga y **Vipassana**, y la medicina holística **Ayurveda**.

Abandonó su trabajo en una multinacional tras una baja por ansiedad, que le llevó a entregarse a la práctica de la meditación y el yoga en España. Después viajó a India donde residió un año, para seguir profundizando en esas disciplinas. Allí se forma como **profesora de Hatha, Mantra y Nidra Yoga** con la Yogacharya Sadhvi Abha Sarasvati; también en **filosofía del yoga, meditación y Yoga Sutras**, con Swami Dharmananda, Maestro del Ved Niketan Dham Ashram y **meditación Vipassana** en el Dhamma Sikhara Vipassana Center de Dharamsala, lugar de residencia del Dalai Lama. Años más tarde estudia **meditación y filosofía Zen**, con los monjes del Monasterio Shunkoin de Kyoto.

Violeta es asimismo **consultora de salud Ayurveda**, por el Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala- India.



En 2006 fundó Padmasana Center , convirtiéndose en todo un referente del yoga y la salud holística de la capital, habiendo **formado** en él a más de **200 profesores de yoga** y facilitado clases a miles de alumnos. Durante ese tiempo **volvió a India en quince ocasiones**, mas de la mitad como parte de su expedición anual “Himalayas y Yoga”. Ha participado en innumerables **congresos, seminarios y conferencias** dentro y fuera de España. Lleva **20 años organizando retiros** de yoga por España. En **2019 cierra su centro de Madrid, y se muda a Extremadura** para vivir en **conexión con la madre naturaleza**.

En las montañas de Gredos de La Vera, Cáceres, continua su proyecto ahora llamado **Extrema Consciencia**, en el que ofrece **clases regulares de Yoga y Meditación** online, **retiros de yoga, cursos y consultas de medicina Ayurveda, pancjakarmas y su Spa de masaje ayurveda entre otros servicios**.

Ha **publicado dos libros** para el grupo ANAYA: “**Yoga y Ayurveda**”, prologada por su amigo el gran Maestro de yoga, **Danilo Hernández** que ya va por su cuarta edición y “**Yoga y meditación para niños**” ambas de Edit. Oberon. Violeta además es una gran **naturalista**, diplomada en conservación ambiental, y titulada entre otros como **Guía de la Naturaleza, por la Escuela Superior de Medioambiente**, dada su pasión desde niña por la flora y fauna. Es **presidenta** de la Asociación **Feafes Salud Mental** Navalmoral de la Mata, para personas con TMG.

www.extremaconsciencia.com Instagram: @violeta_extrema_consciencia Facebook: Extrema Consciencia Wasap Business. 620325071