

“En lo profundo del bosque” Retiro de Yoga y Baños de Vida 2-4 Ago. - Villanueva de la Vera

Unas minivacaciones para cargarte de energía y llenarte de vida. En plena naturaleza virgen, en la finca “El cielo de la Vera” un alojamiento ecológico sostenible dentro de un frondoso bosque de robles encaramado en la sierra y cerca de la garganta Minchones, cuyas puras aguas descienden de las cimas de Gredos.



Tres días y dos noches para practicar Yoga y meditación, rutas que nos llevarán cada día a bañarnos en pozas esmeralda recónditas, alguna de difícil acceso que solo conocemos los lugareños. *Si quieres quedarte unos días más en esta preciosa comarca, dínoslo y te recomendamos alojamientos.*

Violeta Arribas con una experiencia de 16 años realizando retiros que combinan la salud holística y la inmersión en los ecosistemas de mayor biodiversidad de España e India, ha preparado estas minivacaciones que incluyen:

- ❖ **4 talleres de hatha Yoga, Meditación, Nidra yoga y consejos Ayurveda de salud . Excursiones diarias en la Naturaleza** (Cursos altos de las gargantas Minchones y la Hoz, baños en sus pozas y gargantas, bosques autóctonos de castaños y robles en la Sierra).
- ❖ **Actividades de Eco-aventura y otras:** - Noche de estrellas, cárabos y sonidos del bosque, salida nocturna. – Observación e interpretación de especies autóctonas de flora y fauna, identificando huellas y rastros de mamíferos crepusculares.
- ❖ **Pensión completa, disfrutando de la exquisita cocina ecológica ovo-lácteo vegetariana,** de los cocineros de “El cielo de la Vera”



- ❖ Alojamiento en habitaciones compartidas grupales y dobles.
- ❖ Uso y disfrute de la finca y de una de las mejores salas de yoga de España , (ver foto abajo), totalmente en madera, arquitectura circular, inserto en pleno bosque.



- ❖ Conduce el retiro de yoga y naturaleza, **Violeta Arribas, Directora de Extrema Consciencia y Padmasana Center SL**, maestra de yoga y meditación, terapeuta Ayurveda, formadora de profesores de yoga, autora de los libros “Yoga y Ayurveda, de la ansiedad a la salud integral” y “Yoga y Meditación para niños” y guía de naturaleza y sendas verdes. Para saber más sobre su recorrido, mirar al final del pdf.
- ❖ El coste de estas Vacaciones **TODO incluido son 185 € en habitación grupal (5 o 6 alumnos por habitación).** (Posibilidad de hab. doble dos camas 215 €.) Para reservas e información adicional, utilizar el wasap de Violeta: 620325071 o mail: violeta@padmasanacenter.com Reserva en firme adelanto de 50 € mediante bizum o transferencia. Entrada martes 2 de Agos. 16 h, salida Jueves 4, a 16 h..



PROGRAMA

Martes 2 Agosto

Opcional: 16 h Piscina natural de Villanueva de la Vera. Un bañito refrescante para empezar el retiro, ya que el camino de acceso a la finca, pasa por dicha piscina.

18 h entrada en la casa rural, distribución de habitaciones.

19 h Sesión de Yoga, (asanas, pranayama, meditación, relajación).

21 h cena

22 h Taller de canto védico y mantras.

Miércoles 3 de Agosto

8 -9 Hatha Yoga. Saludos al sol, asanas, pranayama, relajación.

9 h Desayuno

10 h Ruta y excursión garganta la Hoz , interpretación de la biodiversidad, identificación de fauna y flora, y baños en sus pozas.

15 h comida y tiempo libre

18.30 Yoga, (asnas, pranayama , meditación y Nidra Yoga)

20 h Taller Ayurveda para la salud en la estacion Pita (verano)

21 h Cena

22 h Ruta nocturna, observación de estrellas y escucha de los sonidos de fauna crepuscular.

Jueves 4 de Agosto

8.00 Yoga (hatha yoga

9 Desayuno

10 Excursión garganta Minchones y baño en una de sus pozas.

14.30 h comida y fin de programa.

16 h check out

Qué llevar

1. Toalla de Piscina (No llevar toallas de cara y ducha, que hay en las casas)
2. Bañador, gorra y protector solar respetuoso con el medioambiente (**no podemos bañarnos en las gargantas con químicos que degradan las aguas y la vida que en ellas existe, en el siguiente link encontrarás protectores adecuados, el que ya tengas puedes dejarlo para usar en piscina y ciudad,)**

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

3. Pequeña mochila para excursiones y botella de agua o cantimplora.
4. 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 y cojín de meditación si lo tienes.
5. Ropa de tejido natural, amplia y cómoda para la práctica de Yoga. Ropa de sport excursiones.
6. Deportivas o botitas de media caña de senderismo de verano, si cubren el tobillo mejor.
7. Chanclas o similar para estar cómodos en la finca.
8. Forro polar para las noches y amanecer,
9. Productos ecológicos de aseo (llevar gel y champú ZERO libres de parabenos, siliconas, sulfatos, estamos en medio del bosque y los residuos de las aguas han de ser biodegradables) , tu neceser personal .
10. Una linterna de luz roja si la tienes. sto último para la observación del cielo nocturno es importante , con la luz blanca tarda mucho la retina en regresar al rango óptimo de visión nocturna.
11. Opcional: tapones, prismáticos si se tienen.
12. Resto del abono del retiro en efectivo.
13. Una esterilla de playa, o similar para tumbarnos en el campo a ver las estrellas

Cómo llegar al ecohostel “ El cielo de la Vera”

En la página de la finca donde nos alojaremos puedes seguir las indicaciones:

<https://elcielodelavera.com/como-llegar/>

¿Por qué son diferentes los retiros de Extrema Consciencia?

- Calidad en la enseñanza del Yoga auténtico. Formada en India y España, en las tradiciones del hatha, raja, vipassana, zen Violeta Arribas ha formado más de 200 profesores de Yoga y Meditación, y es Consultora de salud ayurveda; aglutina pues amplios conocimientos de las tres ciencias de salud.
- Experiencia dilatada de 16 años organizando retiros en la naturaleza y guiando grupos en viajes a los Himalayas .
- Profundos conocimientos de la montaña, la región, el ecoturismo, la biodiversidad y la conservación ambiental, ya que Violeta Arribas es Guía de la Naturaleza, guía de turismo ornitológico, montañera federada y diplomada en Conservación y desarrollo rural sostenible.



Sobre Violeta Arribas Álvarez, Directora de Padmasana Center ahora Extrema Consciencia y facilitadora del Retiro.

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.