



“Recupera lo que has olvidado, quien eras hace una eternidad, cuando eras bosque, luz de luna.” – *Edveeje Fairchild*

## Tú Respiro, mi propuesta.

Regálate unas vacaciones conscientes entre montañas boscosas; una pausa para **escucharte, transformar tu interior y RENACER**. Integra las enseñanzas de **la meditación Vipassana** y el genuino **Yoga** para SANAR y CONOCERTE. Adéntrate en un **paraíso verde** alejado del turismo, **conecta con la Naturaleza**, el silencio del bosque y las cascadas que susurran mantras . **Medita en un templo budista** bendecido por Lamas, aprende a combatir el estrés y la ansiedad. Nútrete con **comida internacional vegetariana, colorida, orgánica y sabrosa**. Resetea tu Ser en el mejor centro de retiros de España de la mano de la dilatada experiencia de **Violeta Arribas**, en las sendas del Ayurveda, la Meditación y el Yoga.

### Actividades resumidas de tus vacaciones de bienestar y Ocio saludable

- \* **8 Talleres de Meditación Vipassana y Hatha Yoga.** (Asanas, Pranayama, Shatkarmas, relax y Nidra)
- \* **1 Taller teórico sobre la meditación vipassana** y otras sendas meditativas para la sabiduría interior.
- \* **3 Rutas Conscientes** hasta bellos enclaves naturales aprendiendo sobre su biodiversidad.
- \* **1 especial de Meditación Vipassana en el templo budista de la finca**, inmerso en el bosque .
- \* **1 Taller de Yoga del Sonido y canto védico, Canto de Mantras y meditación con los vedas.**
- \* **1 Taller de hábitos de salud Ayurveda para Primavera**
- \* **3 veladas conscientes:** “Comparte tu Arte”, “Cuentos espirituales” y “Ritual celta a la primavera”

## Acerca del trabajo de meditación y yoga en el retiro

Se pretende facilitar la integración del auténtico Yoga y la meditación Vipassana avanzando en las herramientas prácticas que nos proponen, para **descubrir nuestra realidad interna**, drenar la mente de agitación y condicionamientos, y **encaminarnos hacia nuestra mejor versión, donde impere la lucidez, el bienestar y la calma.**

El retiro está concebido para ir alternando en sus clases **teoría y práctica** de manera equilibrada; en cuanto a la práctica que se lleva mas del 75% del tiempo de los talleres nos ceñiremos al Hatha Yoga o yoga psicofísico (con **asanas, pranayama, shatkarmas y relajación**), al Raja Yoga o mental, con **Técnicas de concentración, Nidra y Mantras, y a la meditación budista vipassana.**



Descifraremos también el concepto de **Prana**, o energía vital. Somos un cuerpo que contiene energía, mente y conciencia. La Vipassana y el yoga real nos ofrece la capacidad de lograr la unidad y equilibrio entre ellos, para acercarnos a la plenitud y al amor. **No**

**hay transformación posible, sin conocerse y drenar los condicionamientos y las toxinas psicofísicas** que roban la salud y la libertad interior. Esa es la meta del yoga, la meditación y el ayurveda.

**Pero son vacaciones, es primavera y nos apetece disfrutar , y así lo aharemos con nuestras comidas, charlas junto a la chimenea, veladas de ocio saludable y rutas conscientes por una naturaleza asombrosa,** en las que también iremos interpretando la botánica, zoología y ecología general .

**El contacto con la naturaleza despierta la meditación natural,** nos trae sosiego y equilibrio como el yoga, pues la mente se funde con la belleza que le circunda y de la que forma parte. **Nuestras inmersiones por el bosque,** y la estancia en la finca que nos acoge inmersa en él, **despertarán nuestra esencia dormida,** conectando con aquello que nunca dejamos de ser, porque ...**SOMOS NATURALEZA.**

### Este retiro es para ti ...

- Si deseas profundizar en el verdadero yoga y en su vertiente meditativa para lograr tu mejor versión
- Si te interesan la filosofía, psicología y/o los métodos de mejoramiento y desarrollo de la consciencia.
- Si sufres de estrés y quieres desconectar en un paraíso verde, aprendiendo a recuperar tu bienestar.
- Si eres instructor de Yoga y quieres profundizar en la meditación vipassana y regalarte un respiro

No es necesario tener práctica previa de yoga, aunque si la tienes lo disfrutarás mucho.

## PROGRAMA

### Día 1. Miércoles 1 de Abril

- 16- 18:30 Recepción de los participantes.
- 19:30 - 20:30 Taller Yoga y Meditación.
- 20:30 Cena
- 21:30- 22:30 Taller Ceunta Cuentos espirituales
- 23 h Descanso

### Día 2. Jueves 2 de Abril

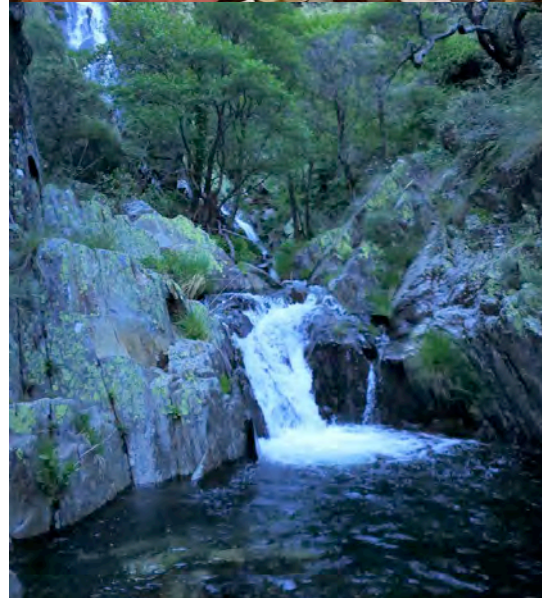
- 8:00 – 9:00 h Práctica Asanas y Pranayama
- 9:00 - 9:45 Desayuno
- 10:00 - 11:30 Taller “Vipassana, la senda de la lucidez”
- 11:30- 14:00 Ruta interpretativa por la montaña.  
Naturaleza, inductora de meditación.
- 14:00 Comida y descanso
- 17:30 - 18:30 Práctica de meditación Vipassana
- 19:00 -20:30 Hatha Yoga y taller Mantras y canto védico.
- 20:30 -22.30 Cena y charlas al amor de la chimenea

### Días 3 y 4. Viernes 3 y sábado 4 de Abril

- 8:00- 9:00 Práctica Hatha y Meditación
- 9:00 Desayuno
- 10:00 -14:00 **El viernes** Excursión al lago "Prado de las Monjas". Ruta de los puentes
  
- 10:00-14:00 **El sábado** , taller “Ayurveda para la salud en primavera” y a las 11.30 caminata a través del bosque hasta el templo budista y sentada de meditación con ofrendas.
- 14:15 Comida y descanso
- 17:30-18:30 Prácticas de Meditación Vipassana
- 19:00-20:30 Práctica de Hatha Yoga y Nidra Yoga.
- 20:30 Cena y descanso
- 21.30 Talleres “ Ritual Celta de primavera” el viernes y “ Comparte tu arte” el sábado

### Día 5. Domingo 5 de Abril

- 8:00-9:00 Práctica Asanas , Pranayama, relajación
- 9:00 -10:00 Desayuno
- 10:00-11:30 Meditación y satsang sobre la senda meditativa
- 12:00-14:00 Ruta por el bosque conn mindful birding.
- 14:00 Comida y Fin del retiro.



## Centro Lalita Devi donde te alojarás

En el corazón de Sierra de Gata, (Cáceres) se encuentra el "Centro de Retiros Lalita Devi" donde nos alojaremos, inspirado en los ashrams de India y Asia, es según la prensa **uno de los mejores lugares para la práctica de la meditación, el yoga y otras sendas conscientes**, y su cocina la mejor valorada como centro de retiros. En un valle fértil **a los pies de la montaña Jálama, entre bosques de robles, castaños y un pequeño río**, Lalita te espera con varias hectáreas de naturaleza pura, cerca de pozas naturales, donde pasear por sus bosques o disfrutar de las estrellas.



Las construcciones están integradas en el entorno y han sido diseñadas especialmente para sanar, compartir y elevar el espíritu. La dedicada al descanso se compone de **habitaciones compartidas (para 2, 3 o 4 personas)**, acogedoras, con calefacción y abundante luz natural, en el área central se encuentran separadas por sexos, las zona de duchas y servicios. Además Lalita Devi cuenta con una **soberbia sala circular de 220 m2** diáfanos, suelo de madera, calefacción central y sistema de sonido, con una acústica espectacular y **equipada para la práctica de yoga con colchonetas, cojines y mantas**. También cuenta a 1 km de distancia del complejo principal **con un templo budista** bendecido por Lamas y cargado de energía espiritual tras 25 años de recibir a monjes y meditadores de oriente y Occidente. La comida de Lalita es ovo-lácteo vegetariana, con una gran variedad de **productos ecológicos** y platos inspirados en la cocina internacional, que se preparan día a día con productos frescos, regionales y de calidad. Se ofrecen 3 comidas diarias: **desayuno, almuerzo y cena**. Además podrás tomar **fruta e infusiones en cualquier momento** del día. El menú incluirá **platos alternativos para celíacos e intolerantes a los lácteos**, siempre que se solicite con suficiente antelación. La finca la disfrutará en exclusiva nuestro grupo de Extrema Consciencia.



## Precio

El precio de este retiro y curso es de **540 euros, (495 € si reservas antes del 10 de Marzo)**. Incluye **alojamiento 5 días/4 noches** en cómodas habitaciones compartidas en la finca y albergue rural Lalita Devi, todas las saludables y sabrosas **comidas vegetarianas** de su famosa cocina internacional ecológica y todas las **actividades y clases** del programa del retiro. Incluye para nuevos alumnos dos semanas de clases de Yoga y meditación, en la Escuela de Yoga y Salud Online Violeta Arribas No se incluye transporte, pero se coordinan plazas libres en los vehículos de alumnos de Madrid.

## Reservas y cancelaciones

Para reservar tu plaza, será necesario escribir al correo [Violeta@extremaconsciencia.com](mailto:Violeta@extremaconsciencia.com) o enviar wasap al 620325071 para comprobar disponibilidad. Una vez recibida confirmación, deberás **adelantar un primer pago por transferencia de 75 euros** para que quede reservada tu plaza, al N° de cuenta **ES59 1465 01 00941751928916**. Concepto: Nombre + Retiro SS . Destinatario - Violeta Arribas . **El pago del resto del importe se hará en efectivo el 1er día del retiro. Las cancelaciones con menos de 15 días del retiro, significarán la pérdida del importe adelantado.**

**Especificaciones sobre alergias e intolerancias médicas.** ( *NOTA: realizar un menú personalizado puede conllevar un cargo adicional. Intolerancias gluten y lactosa incluidas en el pvp* )



## Dirige el retiro

**Violeta Arribas Álvarez, Directora de Extrema Consciencia**, atesora **dos décadas de experiencia** en el estudio y pedagogía del **Yoga Clásico**, las diferentes vías meditativas especialmente la Vipassna 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.



Fundó en Madrid Padmasana Center, durante 13 años 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 **18 años organizando retiros** de yoga por España. En **2019 se muda a Extremadura** para vivir de un modo más coherente con la filosofía Yoga y en **conexión con la madre naturaleza**. Es las montañas 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 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** Navalморal de la Mata, para personas con TMG.

[www.extremaconsciencia.com](http://www.extremaconsciencia.com) Instagram: @violeta\_extrema\_consciencia Facebook: Extrema Consciencia Wasap Business. 620325071