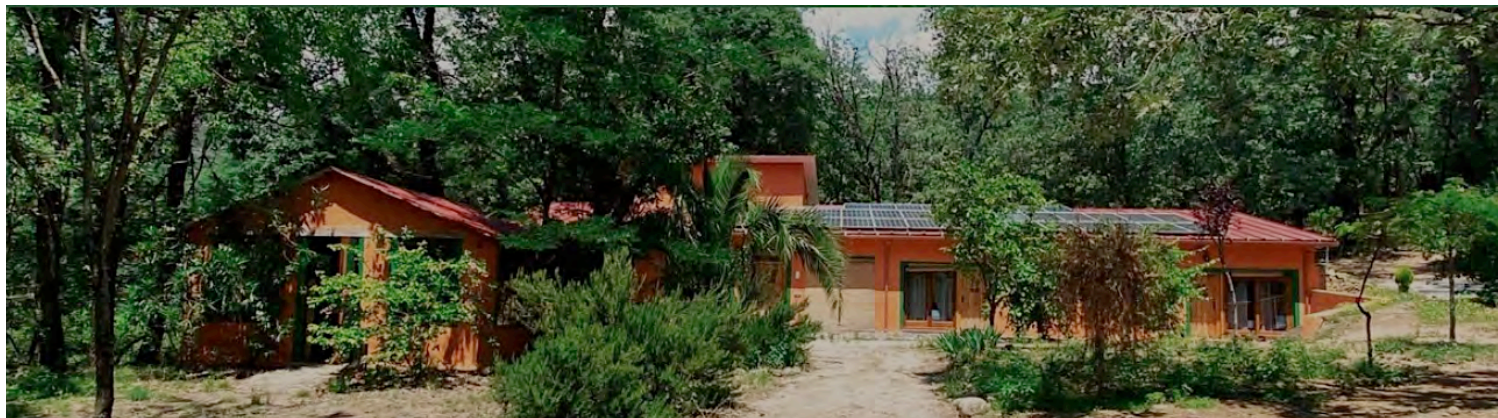


# Retiro Salud Ayurveda y Detox Otoño

12-15 Oct. Puente del Pilar

Con Violeta Arribas

El Cielo de la Vera. Villanueva de La Vera ( Cáceres)



*Vuelve a la naturaleza y restaura el bienestar originario; respira, sana y conecta.  
Escucha al bosque y aprende la sabiduría ancestral ayurvédica.*

## OBJETIVOS

- Aprender las bases del sistema ayurvédico para la salud holística, con conocimiento teórico y práctico. Entender el origen de la enfermedad para tomar las riendas de nuestro bienestar.
- Incorporar en nuestra vida rutinas y hábitos saludables, (pautas de nutrición, yogaterapia y meditación, técnicas depurativas, fitoterapia y remedios, etc.) para el equilibrio cuerpo-mente.
- Empezar tras el retiro una detox de otoño en nuestro hogar guiada por la profesora y observar sus beneficios: Mejora de las digestiones y trastornos asociados, aumento de la vitalidad y la inmunidad, reducción de la ansiedad y el estrés, alivio de dolores musculares y articulares, mejora de la calidad del sueño y la concentración, pérdida de sobrepeso y retención de líquidos

## TEMARIO RESUMIDO DEL CURSO

- **VISIÓN DEL AYURVEDA** Un poco de historia
- **FILOSOFIA SANKHYA** Purusha y Prakriti
- **TRIGUNA Y PANCHAMAHAHBUTAS** (Las 3 fuerzas primarias y los 5 elementos que sostienen la naturaleza)
- **GUNAS DE LAS SUSTANCIAS** (atributos)
- **DOSHAS O BIOENERGIAS VATA, PITTA KAPHA**
- **CUERPO HUMANO AYURVEDICO DHATUS, MALAS Y AGNI** (Tejidos, desechos y fuego metabólico)
- **PRAKRUTI Y VIKRUTI** (constitución psicofísica y metabólica individual y desequilibrios)
- **DINACHARYA / RITHUCHARYA** (rutina diaria/estacional)
- **NUTRICIÓN . LA DIETA AYURVÉDICA** y su importancia en nuestra salud.
- **AMA ( TOXINAS) Y PATOGÉNESIS** ( Inicio y evolución de la enfermedad). ACIDOSIS
- **DETOX Y PURIFICACION OTOÑO AYURVEDA**
- **YOGA Y MEDITACIÓN EN AYURVEDA** Longevidad en el cuerpo, calma y lucidez en la mente

## PROGRAMA

### JUEVES 12

12 h Recepción participantes  
13 h Introducción al retiro  
14 h Comida

16.30- 18.30 Clase Ayurveda  
19 h. Yoga y Meditación  
20.30 Cena

21.30 Paseo opcional

### VIERNES 13

8 h Clase de Yoga  
9h Desayuno  
10 h Clase Ayurveda  
12.30 Baño de bosque  
14 h Comida  
16.30-18.30 Clase Ayurveda  
19 h. Yoga y Meditación  
20.30 Cena  
21.30 Paseo opcional

### SABADO 14

8 h Clase de Yoga  
9h Desayuno  
10 h Clase Ayurveda  
12.30 Baño de bosque  
14 h Comida  
16.30- 18.30 Clase Ayurveda  
19 h. Yoga y Meditación  
20.30 Cena  
21.30 Paseo opcional

### DOMINGO 15

8 h Clase de Yoga  
9h Desayuno  
10 h Clase Ayurveda  
12.30 Baño de bosque  
14 h Comida. Fin del retiro

## NUESTRO ALOJAMIENTO Y ENTORNO



En plena sierra de Gredos, en medio de un frondoso bosque de robles y próxima a la garganta Minchones, se encuentra el Cielo de la Vera, una finca de 3 hectáreas con alojamientos ecológicos respetuosos con el habitat natural autóctono de la montaña y dedicada a los retiros de consciencia. Su gran sala circular bioclimática de madera en la parte alta de la finca, es una de las más bellas y con mejor energía de España para el trabajo de desarrollo personal, 110 m<sup>2</sup> y 360° de vistas al bosque. Yurtas, cabañas circulares emulando los chozos de cabreros y habitaciones comunes, engloban las zonas de descanso, dotadas de todas las comodidades imprescindibles, sin dañar ni alterar el medio forestal. La cocina es otro de los puntos fuertes del Cielo, variada, ecológica, colorida y sabrosa, una fusión de cocina nacional e internacinal ovolácteo vegetariana, que nos hará disfrutar mientras nos llena de vitalidad y salud.





## PRECIO, cancelación y reservas:

**PVP 350 €** . Está incluido: **Alojamiento de 4 días / 3 noches en habitación compartida** ( amplias, luminosas y cómodas estancias de 4 – 6 camas). Precio en habitación doble 390 €. **Todas las comidas** en dieta ovoláctea vegetariana, con ingredientes frescos y ecológicos ( adaptación incluida en dietas con alergias e intolerancias). **Curso Salud Ayurveda con 12 horas** de clases, **6 clases de Yoga y Meditación**. Un completo **manual del curso**, y **material extra** (recetas, planning detox, relajaciones y meditaciones en audio, etc). Uso exclusivo de una amplia sala de trabajo y de las zonas comunes de la finca, **excursiones y baños de bosque diarios**. 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 enviar wasap al 620325071 o correo a [violeta@padmasanacenter.com](mailto:violeta@padmasanacenter.com) y abonar 75 € mediante transferencia al número de ING ES59 1465 0100 9417 5192 8916, titular Violeta Arribas, una vez confirmada la disponibilidad de plazas. Pago del resto del retiro, en efectivo durante el mismo.

**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 cuyo caso quedará como bolsa para otro retiro dentro de los 12 meses posteriores. La reserva implica conocer y aceptar estas condiciones .

## CONDUCE : Violeta Arribas Álvarez



Se forma en India como Maestra de Hatha, Mantra y Nidra Yoga con la Yogacharya Sadhvi Abha Sarasvati y en filosofía del yoga, meditación y Yoga Sutras, con Swami Dharmananda, Maestro del Ved Niketan Dham Ashram. Estudia meditación Vipassana en el Dhamma Sikhara Vipassana Center de Dharamsala, lugar de residencia del Dalai Lama del que también recibe enseñanzas directas. Más tarde profundizará en la meditación Zen, con los monjes del Monasterio Shunkoin de Kyoto- Japón.

Consultora de salud y terapeuta Ayurveda, a través del Sivapriya Ayurvedic Hospital de Kerala- India.

En 2007 funda en Madrid, su centro de Yoga, psicología y medicina Ayurveda, Padmasana Center Regresa a India en otras 16 ocasiones, mas de la mitad formando parte de su expedición anual “Himalayas y Yoga”. Ha formado a más de 200 profesores de Yoga y meditación y a un centenar de terapeutas ayurvédicos. Ha impartido conferencias y seminarios en diferentes organismos y centros, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras, y escrito artículos para distintas revistas de yoga y salud natural.

En 2019 y siguiendo su gran pasión desde niña, la naturaleza, abandona la ciudad y se retira a la vida en el campo en Extremadura, donde crea el proyecto “Extrema Consciencia”, que incluye su escuela de yoga y salud online, el consultorio de salud y nutrición ayurveda, y donde ofrece distintos cursos, así como retiros presenciales en enclaves naturales, fusionando las enseñanzas de mejoramiento holístico, con la conservación de la naturaleza.

Ha escrito dos obras para el grupo ANAYA, una para adultos :“ Yoga y Ayurveda” de Alianza Editorial, y “ El gato yogui y el bosque que meditaba”, yoga y meditación para niños, Edit. Oberon.

Violeta es Guía de Naturaleza, por la Escuela Superior de Medioambiente, Guía de Turismo ornitológico y está diplomada en conservación medioambiental por la National Geographic Society, y en rastreo científico de fauna salvaje, por SERAFO ( Servicio de Rastreo Forestal de España. 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 fauna y la lectura diaria.