

Retiro y Curso Ayurveda

Autocuidado de Salud Ayurveda y Detox primavera

19- 21 Abril La Hospedría del Silencio – La Vera- Cáceres



Objetivos del retiro

- Realizar un **curso de Introducción al Ayurveda**, aprendiendo sus principios básicos y rutinas diarias, semanales y estacionales para el **autocuidado de salud integral**.
- Aprender una de esas rutinas estacionales, **la desintoxicación de Primavera**, y el por qué de su importancia para revertir y prevenir patologías derivadas de la inflamación y acidosis por toxinas internas acumuladas.
- Comenzar todos juntos a **realizar la depuración** en el retiro, y proseguir luego en casa hasta el tiempo deseado acorde a nuestra naturaleza, nivel de toxinas y motivación, lo suyo es de 14 a 21 días. Todo bajo la guía de la profesora y el apoyo del grupo.

¿ Qué conseguiré al limpiar mi organismo y aprender a cuidarme?

Aliviar problemas digestivos, como hinchazón o acidez.

Combatir el sobrepeso al estimular tu metabolismo. Frenar las alergias y superar la fatiga y astenia primaveral.

Mejorar tu circulación y frenar la retención de líquidos. **Estimular y equilibrar el sistema endocrino**, mejorar las defensas, combatir la pereza, la desmotivación y la melancolía. **Desembotar la mente**, combatir la ansiedad, ganando concentración y sosiego .

Prevenirás resfriados, y eliminarás la mucosidad de tus pulmones.

GANARAS SALUD FISICA, MENTAL Y EMOCIONAL



CÓMO SE DESARROLLA EL RETIRO

En medio de la Naturaleza empieza a rejuvenecer tu cuerpo y tu mente

De forma guiada e integral con dieta y pautas detox ayurveda, combatiremos 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, cereales sin gluten, legumbres peladas, 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, estarás en conexión con la naturaleza mediante baños de bosque y rutas interpretativas, asistirás a las clases del curso, donde obtendrás **herramientas para cuidar tu salud todo el año y completar la detox en casa (hasta 15 días máximo)**, con el apoyo del grupo, la supervisión de la profesora y con las recetas y pautas de purificación vistas en el curso , que mejorarán tu salud . Incluye manual del curso, recetario y archivos de audio con meditaciones y relajaciones para realizar durante la detox.



Contenidos de los talleres teórico-prácticos:

- Ayurveda principios básicos, (mahabhutas, gunas, doshas, dhatus, malas, etc) . Teoría de las bioenergías o doshas, la prakriti o biotipos metabólicos y conceptos agni y ama (fuego digestivo y toxinas)- DINACHARYA Rutinas anti-toxificación matinales y de salud ayurveda – Dieta alcalina antiinflamatoria del ayurveda. Qué comer y que no comer a lo largo del año – Desintoxicación primavera: Ayunos, Monodieta y purgas – Oleación interna, automasaje– Asanas, pranayama, Nidra y meditación- Guía completa paso a paso para 14- 21 días de purificación en casa- Remedios herbales digestivos y depurativos – La naturaleza como terapia.

* **Nota:** Mirar al final del dossier los alimentos y especias necesarios, para comprar antes del retiro, así al regreso proseguimos la detox en casa sin demoras.

PROGRAMA

Viernes 19 Abril

17 a 19 horas Llegada de los participantes.
19 h opcional (primera clase de yoga)
20.00 h. Cena ligera detox ayurveda.
20.45 – 21.45 h. Presentacion del grupo y del retiro

Sábado 20 Abril

8.00- 9.00 Clase hatha Yoga . Secuencias asanas detox reequilibrantes para la primavera.
9 h desayuno detox.
10-12.15 -Clase : 1ª Clase. Medicina Ayurveda y los biotipos metabolicos. Conceptos doshas, prakriti y vikriti.
¿Por qué surge la enfermedad?- Conceptos Agni (fuego digestivo) y ama (toxinas internas). Dinacharya: Rutina diaria ayurveda anti-toxificación, antiinflamatoria y reequilibrante.
12.30- 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 2ª Parte de Dinacharya. Nutrición ayurveda. Acidosis e inflamación. Comida real y venenos disfrazados de alimento. Aprender a alimentarse, (cómo, cuando, qué y por qué?)
19.30 – 20-30 h Hatha Yoga, pranayama y meditación.
20.30 h Cena Detox
Opcional: Paseo desde la finca hacia Robledillo de la Vera.



Domingo 21 Abril

8.00- 9.00 h Hatha Yoga Detox (Enfatizando Asanas para hígado, pancreas y riñones)
Pranayama y meditación.
9 h Desayuno detox.
10-12.45 Clase. Guía Detox ayurveda primavera de 1 a 2 semanas, paso a paso. El yoga y la naturaleza en el cuidado integral de la salud, y como elementos depurativos. 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

IMPARTE: Violeta Arribas Alvarez. Más sobre ella al final del documento.

QUIERO RESERVAR PRECIO, cancelación y reservas:

PVP 275 € . Está incluido el alojamiento de 3 días / 2 noches en habitación compartida (cabañas de 1 o 2 habitaciones dobles), precio buhardilla individual 325 €), todas las comidas ecológicas, vegetarianas, sin gluten, talleres con 8 horas de clases teóricas, 4 clases prácticas 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 manual del curso, y material extra con recetas y pautas depurativas, relajaciones y meditaciones en audio, etc. 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 wasap al 620325071 o correo a violeta@padmasanacenter.com y abonar 75 € mediante transferencia al número de ING ES59 1465 0100 9417 5192 8916, titular Violeta Arribas Álvarez, una vez confirmada la disponibilidad de plazas. **NOTA.** En concepto poner solo el nombre y Retiro 19 de Abril.

Cancelación. Las cancelaciones con menos de 10 días del comienzo del retiro, supondrán la pérdida del importe adelantado, salvo causas médicas de fuerza mayor demostrables, en ese caso el importe quedará como bolsa para otro retiro dentro de los 12 meses posteriores. Antes de los siete días previos cualquier importe adelantado será devuelto . La reserva implica conocer y aceptar estas condiciones. Para cancelar enviar mail a violeta@padmasanacenter.com. **Pago del resto del importe.** En efectivo durante el retiro .

Qué llevar. Equipamiento cabañas y salón de actividades:

ROPA y Otros:

- Ropa cómoda, que transpire y no oprima para la práctica del yoga y meditación, tipo mallas o chandal, camiseta, sudadera, calcetin grueso.
- Para las salidas exteriores y excursiones por el campo, ropa cómoda sport o senderismo, con 3 capas , al menos camiseta, forro polar/ sudadera, y cortavientos o parka.
- Botas o calzado de senderismo preferiblemente de caña alta , impermeable, con buena sujeción del tobillo .
- Gorro/a opcional
- Mochila pequeña, botellita de agua.
- Cuaderno y bolígrafo .

Aconsejamos llevar tu propia esterilla de yoga, pero 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 dossier/ manual del curso 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, cúrcuma, 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 en casa, (Adquirir antes para proseguir la detox en casa, al finalizar el retiro)

- **Mung Dal**, (judía mungo pelada y partida, es soja verde que al pelarse y partirse parece una lenteja amarilla) **NO COMPRARLA SIN PELAR** Está en algunos super ecológicos , pero la encontráis seguro en Dessi Gourmet (zona de Ventas), o en las tiendas de Lavapiés de especias y comida india. También por Amazon

- **Arroz basmati**. Quinoa, mijo o ambas.

- **Ghee (Mantequilla clarificada)** Puedes hacerla en casa, según receta de internet

- **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 o arroz pero vale cualquiera menos Soja**, que no lleven azúcar añadida claro.

- **Infusiones detox** de Yogui Tea y otras marcas, tulsi, jengibre y limón

- Para endulzar, azúcar de coco, miel pura, estevia.

- **Limones** (aguantan bien en la nevera)

- **Triphala** marca organic India. 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 sustituir el pan:

- **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 . 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".

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 cursos , y clases de yoga y meditación, pasa también consultas de salud y nutrición ayurveda, , dirige retiros y cursos presenciales en enclaves naturales de gran valor ecológico.

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.

Retiros 2024

Con Violeta Arribas



27-31 Marzo. SS- La Vera- Cáceres
RENACER. Yoga, Ocio saludable,
Senderismo, Naturaleza, Etnografía

1-5 Mayo. Sierra de Gata – Cáceres
YOGA SUTRAS . Meditación,
Filosofía, PsicoYoga y Naturaleza.

28-30 Junio. Gargantas de la Vera
Cáceres RETIRO AGUA DE VIDA.
Yoga, ecología y baños en las pozas.

5-9 Agosto . P.N. Ubiñas . Asturias
Montaña, Yoga, Bienestar y Natura

20-22 Sept- P.N. Monfragüe Cáceres
Mindfulness en la Berrea del Ciervo

1 -3 Nov . Sierra la Culebra. Zamora
Mindfulness y Lobos en libertad
22 -24 Nov . PN Calares del Mundo
Albacete. Yoga y Lobos

19-21 Abril. Sierra de Gredos.
Curso Autocuidado de Salud y DETOX
AYURVEDA de primavera

17-19 Mayo P.N. Somiedo - Asturias
Observación del Oso Pardo en
libertad. Yoga y meditación

3- 7 Julio. El Arenal – GREDOS . Ávila
RETIRO VERANO SALUDABLE
Yoga, Rutas, Ayurv, Baños en Pozas

10-15 Agosto. Picos de Europa
Asturias. Yoga y Senderismo

11-13 Octubre. La Vera – Cáceres
Curso Autocuidado de Salud y DETOX
AYURVEDA de Otoño

6-9 Dic. Villanueva la Vera- Cáceres
Retiro Silencio y Meditac.Vipassana

Wasap
620325071

ENERO 2025-EN BUSCA DEL LINCE, FEB : MINDFUL BIRDING CAMPO ARAÑUELO